แสงสุดท้าย

ก่อนไส้เทียนจะสิ้นเชื้อ



วิชัย ชัชวาลวิทย์



แทนคำขอบคุณ

“พบกันใหม่หากไส้เทียนยังไม่สิ้นเชื้อ”

วิชัย ชัชวาลวิทย์

คำปรารภ

อะไรเป็นแรงจูงใจให้เขียนหนังสือ ***“แสงสุดท้าย ก่อนไส้เทียนจะสิ้นเชื้อ”*** ตามมาเป็นเล่มที่สาม ทั้งที่เคยเรียนว่า ***“ก่อนเทียนจะสิ้นแสง”*** จะเป็นเล่มแรกและคงเป็นเล่มสุดท้ายเพื่อมอบเป็นที่ระลึกในงานฌาปณกิจของตนเอง เพราะผู้ป่วยด้วยมะเร็งระยะสุดท้ายจะอยู่ได้เพียงสามถึงหกเดือน ปรากฏว่าอยู่มาอีก ๑๔-๑๕ ปี เทียนเล่มนี้ก็ยังไม่สิ้นแสง ผมยังคงใช้ชีวิตตามปกติเหมือนคนทั่วไป แต่ปีที่ผ่านมาเกือบทั้งปีโรคภัยไข้เจ็บตามมารุมเร้าตั้งแต่เท้าจนถึงศีรษะ เมื่อเหตุการณ์แต่ละครั้งผ่านไปแม้ทำอะไรได้ไม่ปกติ แต่สมองและสองมือยังพอใช้ได้ จึงตัดสินใจบันทึกเรื่องราวเกี่ยวกับการเจ็บไข้ไว้ให้ลูกหลาน ญาติสนิทมิตรสหายได้รับรู้สิ่งที่เกิดขึ้น ถือเป็นบทเรียนสอนให้เราใช้ปัญญาหาทางแก้ปัญหาทุกครั้ง ซึ่งบางท่านอาจมองหาทางออกไม่เห็น นั่นคงเป็นการสร้างบุญกุศลที่อาจช่วยยืดชีวิตของคนได้ด้วย จึงเป็นที่มาของหนังสือเล่มที่สองคือ ***“แสงสุดท้ายก่อนเทียนดับ”*** คิดว่าปีใหม่นี้ชีวิตควรดีขึ้นเหมือน **“ฟ้าหลังฝน”** แต่ฝันกลับเลือนลางไม่เป็นอย่างคาดหวัง ทำให้ ***“แสงสุดท้าย ก่อนไส้เทียนจะสิ้นเชื้อ”*** ที่อยู่ในมือท่านตามมาเป็นเล่มที่สาม

อีกส่วนหนึ่งที่ช่วยเสริมสร้างให้เกิดมีพลังมีความมุ่งมั่นที่เขียนเรื่องราวที่เกิดมาอย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบันต่อไป นั่นก็คือกำลังใจซึ่งผู้ที่เราเคารพนับถือ ครูบาอาจารย์ ญาติสนิท มิตรสหาย รวมถึงผู้ที่ไม่เคยรู้จักกันมาก่อนแสดงความเห็นกลับมา หลังจากได้อ่านหนังสือเล่มที่สองแล้วติดต่อมาผ่านทั้งทางไลน์ จดหมาย

เขียนด้วยลายมือความยาว ๓-๔ หน้ากระดาษ รวมถึงทางโทรศัพท์ก็มีไม่น้อย ผมขออนุญาตคัดลอกบางส่วนมาบอกกล่าวกัน ขอไม่เอ่ยนามผู้ร่วมแสดงความรู้สึกหลังอ่านหนังสือเล่มที่หนึ่งและเล่มที่สองจบไป เป็นสิ่งที่ปฏิเสธไม่ได้ว่ามีส่วนสำคัญที่ทำให้ผมมีกำลังใจและเกิดพลังขับดันให้เขียนหนังสือเล่มล่าสุดนี้ขึ้นมา ผมขอขอบคุณทุกความเห็น ต่อไปนี้คือความเห็นบางส่วนจากผู้อ่านครับ

"ได้รับหนังสือแล้วครับขอบคุณมากอ่านจบแล้ว คุณพ่อเขียนดีมากเลยเรียบเรียงเรื่องราวดีเนาะ ชวนอ่าน เป็นเหตุการณ์วิบากกรรมต่างๆ การเจ็บไข้ได้ป่วยในชีวิตพร้อมทั้งให้ความรู้เรื่องโรคภัยต่างๆ และเรื่องประกอบที่บางเรื่องยังไม่รู้ เป็นหนังสือที่มีคุณค่าไว้ศึกษาได้ใช้เพื่อเป็นบรรณาการเมื่อแสงเทียนดับได้เป็นอย่างดี ดีเนาะ"

"อ่านจบแล้วครับ อ่านทั้งเล่มทุกตัวอักษรประทับใจมากครับ ชอบเรื่อง "**หลวงพ่อดีเนาะ**" อย่างมาก ลองเอามาใช้ปฏิบัติ "ดีเนาะ" ในทุกเรื่องทุกเหตุการณ์แล้วสบายใจครับ ขอบคุณคุณวิชัยอย่างสูงครับ"

"เรียนคุณวิชัยที่เคารพรัก ได้รับหนังสือที่ส่งมาให้แล้วครับ ดีใจมากรีบเปิดดูผ่านๆ เห็นว่าน่าสนใจอย่างยิ่ง แต่อ่านประวัติของคุณวิชัยก่อนที่อยู่ท้ายเล่มรู้สึกทึ่งในความรู้ความสามารถของคุณวิชัยมากที่สุด ไม่นึกเลยว่าจะเก่งถึงเพียงนี้ซึ่งน้อยคนนักที่จะมีประวัติชีวิตการทำงานอันน่าทึ่งอย่างคุณวิชัย ซึ่งผมต้องขอกล่าวคำชื่นชมยกย่องว่า "สุดยอดคนเก่ง" ครับ

ชีวิตคุณวิชัยประสบความสำเร็จอย่างงดงาม ทั้งยังเป็นประโยชน์แก่สังคมมากมายเป็นชีวิตที่ "คุ้มค่าแห่งการเป็นมนุษย์" อย่างสมบูรณ์แล้วครับ น่าภูมิใจที่สุดครับ

ผมเริ่มอ่านบทแรกและบทที่สองก็ต้องใจหายสงสารคุณวิชัยอย่างยิ่งที่ต้องทนทุกข์ทรมานกับโรคภัยร้ายแรงอย่างหนักหนาสาหัสถึงเพียงนี้ แต่ก็นับถือในความใจสู้ไม่ยอมแพ้ต่อโรคภัยด้วยความทรหดอดทนซึ่งถ้าเป็นผมคงทนไม่ไหวและคงตายไปแล้ว ผมขอยกย่องในความไม่ย่อท้อต่อสู้กับโรค และโชคชะตาที่ค่อนข้างรุนแรงโหมกระหน่ำสุขภาพคุณวิชัยตลอดมาด้วยใจจริงครับ"

"หนังสือส่งมาให้ได้รับแล้ว ขอบคุณนะ หน้าปกหนังสือออกแบบได้สวยงามมาก มีศิลป์ เนื้อหาสาระดีมากๆ ขอให้มีความสุขและสุขภาพแข็งแรง"

ฯลฯ

ส่วนที่ได้สนทนากันแบบสดๆ หรือโดยทางโทรศัพท์ ที่ต่างไปคือขออย่าเพิ่งหยุดเขียน การแบ่งปันด้วยการนำเอาประสบการณ์ตรงมาบอกเล่าถึงปัญหาที่เกิด วิธีแก้ไขปัญหา การปฏิบัติตนเมื่อต้องอยู่คนเดียว การหาทางออกที่ผมนำมาใช้ การคลายทุกข์ทำใจให้สบาย การคิดเชิงบวก การปล่อยวาง ตลอดจนเรื่องราวความรู้บางอย่าง ที่ท่านอาจจะยังไม่ทราบมาเผยแพร่... ล้วนมีประโยชน์อาจช่วยยืดชีวิตผู้ที่สิ้นหวัง สร้างพลังในการต่อสู้แบบชีวิตไม่สิ้นก็ดิ้นต่อไป อย่าปล่อยเวลาให้เสียไปโดยเปล่าประโยชน์ เหล่านี้ถือเป็นการสะสมบุญสร้างกุศลให้ตนเองหมดทุกข์ไปในโอกาสเดียวกัน

บทนำก่อนเสนอเรื่องราวต่างๆ ขอค้างไว้เท่านี้ ย้ำอีกทีว่าผมไม่ใช่คน “บ้ายอ” ที่ยินดีและพอใจกับคำชม ไม่ต้องการเด่น ไม่ต้องการดัง ขอเพียงมีโอกาสได้ทำอะไรที่คิดว่าดี มีประโยชน์ต่อเพื่อนมนุษย์ ไม่ทำสิ่งชั่วร้าย ก่อนแสงเทียนแห่งชีวิตจะดับสนิทก็สุขโขแล้ว

ผมขอถือโอกาสนี้ขอบคุณญาติมิตร ลูกหลานและครอบครัว ตลอดจนครูบาอาจารย์ ท่านผู้รู้ ผู้มีประสบการณ์ช่วยกันติติงแก้ไข แสดงความคิดเห็น ให้ความช่วยเหลือในหลายรูปแบบจนหนังสือเสร็จสิ้นเป็นรูปเล่มอย่างสมบูรณ์ ขอขอบพระคุณเป็นพิเศษสำหรับ ผศ. ดร. ศิริลักษณ์ อุสาหะ ที่กรุณาสละเวลาตรวจทานงานเขียนของผมด้วยความอดทนมาโดยตลอด จนทุกอย่างผ่านไปได้ด้วยความราบรื่นนะครับ

วิชัย ชัชวาลวิทย์

พฤศจิกายน ๒๕๖๑

สารบัญ

รักเชียงใหม่ เหตุใดจึงเลือกขอนแก่น



วันที่ ๒๗ ตุลาคม ๒๕๖๐ ผมเดินทางไปเยือนเชียงใหม่ ถิ่นเดิมที่เคยอพยพครอบครัวไปทำมาหากินนานกว่า ๒๐ ปี จนลูก ๆ สำเร็จการศึกษาระดับมหาวิทยาลัยทั้งสามคน ก่อนที่ผมจะย้ายไปทำงานที่ กทม. โดยลำพังด้วยความจำเป็นตามวิถีทางของสายงานและครอบครัวไม่ได้ย้ายตามไปด้วย ตั้งใจว่าหลังเกษียณจะกลับไปใช้ชีวิตกับครอบครัวที่นั่น ที่ซึ่งผมและภรรยาร่วมกันสร้างบ้านเรือนเตรียมไว้ แต่ทุกอย่างไม่เป็นอย่างที่คิดหวังเอาไว้ มีเหตุผลอะไรหรือที่ทำให้สองตายายต้องตัดสินใจกลับมาใช้ชีวิตบั้นปลายที่ขอนแก่นบ้านเกิด ซึ่งจะขออนุญาตเล่าให้ฟังตอนท้ายก็แล้วกัน ขอคุยเรื่องการเดินทางไปเชียงใหม่ครั้งนี้ให้เสร็จสิ้นก่อนดีกว่า

ผมคิดถึงลูกหลาน มิตรสหายที่สนิทชิดชอบ เคยศึกษาเล่าเรียน เคยร่วมงานกันมา คิดถึงบรรยากาศเก่า ๆ ธรรมชาติ

สวยงาม อากาศสดชื่นแจ่มใส มีดอกไม้นานาพันธุ์ มีภูเขา น้ำตก แม่น้ำลำธาร มีวัฒนธรรมที่ดีสืบต่อกันมายาวนาน ผู้คนเป็นมิตร มีเสน่ห์น่าอยู่ น่าเยือน จึงตัดสินใจเดินทางไปแม้สภาพร่างกายจะพิกลพิการ ด้วยเชื่อมั่นว่าตัวเองยังพอทนไหว หัวใจยังปกติ พร้อมทดสอบสมรรถภาพร่างกายว่าจะรับได้มากน้อยเพียงใด ผมไม่เลือกเดินทางโดยเครื่องบินเพราะมันสบายเกินไปใช้เวลาบินเพียง ๑ ชั่วโมงก็ถึงแล้ว จึงตัดสินใจเลือกเดินทางโดยรถยนต์ส่วนตัว ตั้งใจจะลองขับรถไปเองในขณะที่ขาซ้ายใช้งานไม่ได้ แต่ลูก ๆ เขาไม่เห็นด้วยที่จะทำอย่างนั้น เพราะอาจเป็นการเสี่ยงอันตรายที่ได้ไม่คุ้มเสีย หากเกิดอุบัติเหตุอีกครั้งคงไม่มีโอกาสได้ร่ำลากัน หรือไม่เช่นนั้นก็อาจเป็นการสร้างภาระให้ลูก ๆ เพิ่มมากขึ้น กรณียังมีลมหายใจแต่ทำอะไรเองไม่ได้ สุดท้ายลูกชายบินมาจากเชียงใหม่เพื่อขับรถให้ ผมไปรับเขาที่สนามบินขอนแก่นแล้วก็ออกเดินทาง มุ่งหน้าสู่เชียงใหม่ทันที



บ้านอาศัยอยู่ปัจจุบันที่ขอนแก่น

ขอนแก่น-เชียงใหม่ ขาไปขับรถแบบสบาย ๆ หยุดพักเป็นระยะ ๆ เท่าที่จำเป็น ใช้เวลาประมาณสิบชั่วโมง เดินทางไปเยือนเชียงใหม่คราวนี้ได้เห็นความเปลี่ยนแปลงทางด้านวัตถุ โดยเฉพาะตึกรามบ้านช่องใหม่ ๆ เกิดขึ้นทั้งสองฟากถนนเกือบตลอดเส้นทาง

ถึงจุดหมายปลายทางแทบจะจำทางเข้าบ้านตัวเองไม่ได้ เป็นเวลานานพอสมควรที่ผมไม่ได้เดินทางไปไหน เพราะภรรยากับผมผลัดกันป่วยต้องคอยอยู่ดูแลกันมาโดยตลอด

พักเหนื่อยวันสองวันแล้วเริ่มกิจกรรมแบบต่อเนื่อง วันที่ ๓๐ ตุลาคมนี้ ครบรอบสองปีที่ภรรยาคู่ชีวิตจากไป ได้ไปทำบุญถวายสังฆทานกับหลวงปู่ที่วัดเจดีย์หลวง ซึ่งเป็นวัดที่เราไปทำบุญกันบ่อย ๆ ช่วงทำงานอยู่เชียงใหม่ วันที่ ๑ พ.ย. เดินทางไปร่วมงานบุญกฐินและวางศิลาฤกษ์พระธาตุเจดีย์ที่วัดทาสวนหลวง จังหวัดลำพูน วันต่อ ๆ มานัดพบปะสังสรรกับเพื่อนฝูง ผู้ที่เคารพนับถือรับประทานอาหารด้วยกัน กลางคืนนึกสนุกก็นัดกันไปรับประทานอาหารค่ำ ร้องเพลงกับดนตรีสด ๆ มีโอกาสได้พบปะพูดคุยกับคุณเอมอร วิเศษสุด ศิลปินแห่งชาติซึ่งแม้อายุกว่า ๘๐ ปี เสียงยังดีมาก ส่วนผมเองหมดสิทธิ์ร้องเพลงเพราะมีปัญหาจากการเจ็บไข้ได้ป่วย แต่คนชอบซะอย่างถึงไม่ได้ร้อง แค่ฟังก็มีความสุขแล้ว วันปลอดกิจกรรมพอทำอะไรได้ก็ทำ ถือโอกาสแวะเยี่ยมโรงงานผลิตเครื่องดนตรีไทยและดนตรีพื้นเมืองล้านนาที่เคยอุดหนุนกันมาเป็นระยะ ๆ โรงงานอยู่ใกล้ ๆ กับศูนย์ผลิตภัณฑ์ไม้แกะสลักแถวบ้านถวาย อำเภอหางดง การสนทนากันทำให้ได้ความรู้เกี่ยวกับเครื่องดนตรีที่เป็นประโยชน์เพิ่มเติม สมควรแก่เวลาก็ออกไปเดินชมศูนย์ผลิตภัณฑ์ไม้แกะสลัก ดูว่าจะมีอะไรพอจะติดไม้ติดมือไปฝากผู้ที่เคารพนับถือได้บ้าง แม้จะไม่พบสิ่งที่ถูกใจแต่ก็เพลิดเพลินเจริญตาดี

วันที่ ๔ พ.ย. ไปร่วมแสดงความยินดีในพิธีเปิดรีสอร์ทเพื่อสุขภาพ สว. ชื่อ **"บ้านพิงกัน"** ของเพื่อนบรรณารักษ์ ม. เชียงใหม่ ที่ผันตัวเองไปช่วยงานโครงการหลวง สุดท้ายได้รับแต่งตั้งให้เป็น ผอ.พืชสวนโลก หลังเกษียณเธอได้เริ่มธุรกิจใหม่ สร้างรีสอร์ทที่ อ.สันกำแพง ในอ้อมกอดของธรรมชาติ มีความสงบร่มรื่นเหมาะสำหรับการพักผ่อนมาก อยู่ห่างจากตัวเมืองไม่ไกลนัก

วันที่ ๙ พ.ย. ครบรอบวันเกิดที่ย่างเข้าสู่วัย ๗๕ ปี ชวนลูกหลานไปทำบุญตักบาตรที่เชิงดอย แล้วถือโอกาสขึ้นไปกราบพระธาตุดอยสุเทพ ตกเย็นไปรับประทานอาหารนอกบ้านด้วยกัน ไม่ใช่เป็นการเลี้ยงฉลองวันคล้ายวันเกิด แต่เป็นการเตือนสติตัวเองให้รู้ว่า บัดนี้เราแก่ขึ้นอีกปีแล้วนะ มีส่วนดีอยู่บ้างก็ตรงที่สามารถยืนหยัดอยู่ได้ยาวนานจนถึงวันนี้ แต่ถ้ามองอีกมุมให้ดีจะเห็นว่าวันครบรอบวันเกิดไม่ใช่เรื่องน่ายินดีเป็นพิเศษแต่อย่างใด หากแต่เป็นการเตือนว่าวันเวลาของเราหดหายไปอีกหนึ่งปีแล้ว เวลาที่เราจะได้อยู่ทำความดีมันลดน้อยถอยลงเป็นลำดับอย่างรวดเร็วไม่ต่างกับรถไฟความเร็วสูง ดังนั้นจึงควรเร่งทำความดีเพื่อสะสมบุญบารมีไว้เป็นทุนติดตัวเผื่อภพหน้ามีจริง เราไม่ได้งมงายหรือสงสัยว่าภพหน้ามีจริงหรือไม่ แต่เพื่อความไม่ประมาทเราสามารถจะคิดในเชิงเศรษฐศาสตร์ดูก็ได้ คิดง่าย ๆ ว่าการทำบุญก็เปรียบเสมือนการสะสมทุนสร้างบารมี ถ้าภพหน้ามีจริงเราก็มีทุนรองรับ เกิดใหม่จะได้ไม่ลำบากยากเข็ญเหมือนชาตินี้ ถ้าเราไม่เริ่มทำบุญไม่เริ่มสร้างสมทุน ถึงเวลานั้นแม้คิดอยากจะทำมันก็สายเกินไป เมื่อเราลงทุน

ไปอย่างมีความสุขก็ไม่เห็นจะเสียหายอะไร แม้ภพหน้าจะมีจริงหรือไม่ ก็ไม่เห็นจะต้องเดือดร้อนประการใด ปัจเจกชนจะเห็นด้วยหรือไม่ ถือเป็นเรื่องต่างจิตต่างใจ ความสุขของแต่ละคนไม่เหมือนกัน ทุกคนมีสิทธิ์คิดต่างครับ เอวังก็มีด้วยประการฉะนี้ ค่ำวันนั้นยังอยู่ในช่วงเทศกาลลอยกระทง การจราจรในเมืองค่อนข้างวิกฤต เพราะมีการประกวดขบวนกระทงยักษ์ เราก็พลิกวิกฤตให้เป็นโอกาส ได้ไปชมกระทงประกวดที่สวยงามวิจิตรตระการตา ไปเยี่ยมเชียงใหม่ไม่ตรงเทศกาลลอยกระทง ก็ไม่มีโอกาสได้เห็นการจัดงานอย่างนี้

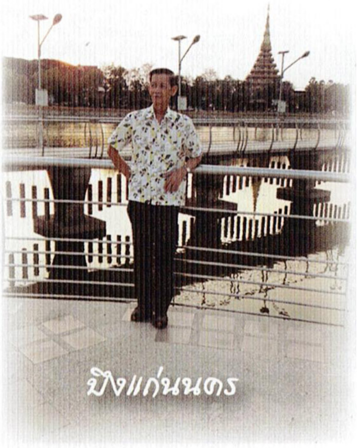
อีกวันถัดมาลูกชายและครอบครัวพาไปปีนเขา ได้สัมผัสอากาศเย็นสบายบนม่อนแจ่มที่ อ. แม่ริม (คำว่า "ม่อน" ทางเหนือหมายถึง เนินเขาหรือยอดดอยที่ไม่สูงมากนัก) มีการทำไร่สตรอเบอร์รี่ ไร่องุ่น สวนดอกไม้และพืชเมืองหนาวอื่น ๆ นานาชนิดในพื้นที่รอบดอย มีร้านขายผลิตผลเกษตรและผลิตภัณฑ์พื้นเมือง มีนักท่องเที่ยวไปชมทั้งแบบไปกลับและไปพักค้างคืนมากมาย

วันสุดท้ายก่อนกลับ มีบุญได้ขึ้นไปไหว้พระธาตุบนยอดดอยอินทนนท์ซึ่งเป็นจุดสูงสุดของประเทศไทย หนทางขึ้นลงไม่เรียบแต่เพลิน เห็นเนินซ้อนเนินลดหลั่นสลล้าง เหมือนวลีที่ผู้ประพันธ์บรรยายเอาไว้ในเพลงอมตะ **"เขาภูกระดึง"** ไม่ต่างกัน เลยขออนุญาตยืมมาใช้ให้เห็นภาพได้ชัดเจน ถนนบางส่วนอยู่ระหว่างการบูรณะเพื่อให้แล้วเสร็จทันรับนักท่องเที่ยวช่วงปีใหม่ ภูมิทัศน์รอบ ๆ องค์พระธาตุทั้งสองจัดไว้อย่างสวยงาม บรรยากาศสดชื่นดีมาก แต่ละวันมีนักท่องเที่ยวขึ้นไปชมจำนวนมาก



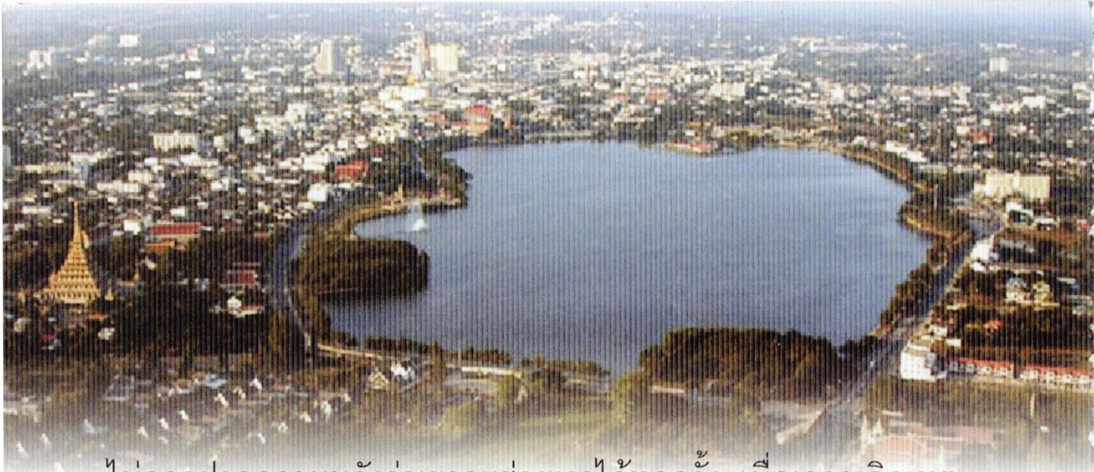
อากาศบนยอดดอยช่วงเช้ามีดอุณหภูมิประมาณ ๙ องศา สายมาอยู่ที่ ๑๒-๑๓ องศา ในขณะที่ข้างล่างอุณหภูมิสูงประมาณ ๒๗ องศา กลับลงจากดอยได้ไปแวะเยี่ยมครอบครัวพ่อแม่ของลูกสะใภ้ที่อำเภอจอมทอง ร่วมรับประทานอาหารและสนทนากันเรื่องสารทุกข์สุขดิบ แต่ที่สุขใจขาดไม่ได้ก็คือเรื่องของหลานสาวสุดเลิฟหนึ่งเดียวของตา/ยาย ได้เห็นพัฒนาการและความเจริญเติบโตของเด็ก อันเป็นความรักความห่วงใยของพ่อแม่ปู่ย่าตายาย วันนั้นกว่าจะกลับถึงเชียงใหม่ เวลาได้ล่วงเลยสามทุ่มไปแล้ว

วันที่ ๑๒ พ.ย. ถึงกำหนดเดินทางกลับบ้าน ตั้งใจว่าจะออกเดินทางแต่เช้ามืดเพื่อให้ถึงขอนแก่นก่อนค่ำ เอาเข้าจริงล้อหมุนเมื่อหลังแปดโมงเช้า แวะซื้อของกินของใช้ ของฝาก ที่ตลาดทุ่งเกวียน ซึ่งถ้าเดินดูจริง ๆ ใช้เวลาเป็นชั่วโมงก็ดูไม่จบสำหรับคนชอบช้อป จากนั้นก็เดินทางต่อ หยุดพักรถเป็นระยะ ๆ จนถึง อ.เขาค้อ จ.เพชรบูรณ์ ถือโอกาสแวะขึ้นเขาไปกราบพระที่วัดพระธาตุซ่อนแก้ว ซึ่งก่อสร้างไว้โดยใช้เศษแก้วเป็นสิ่งประดับครอบคลุมทั่วทั้งพื้นที่อย่างสวยงาม มีผู้คนไปกราบไหว้บูชามากจนกลายเป็นจุดท่องเที่ยวสำคัญอีกแห่งหนึ่งไปในที่สุด จากนั้นก็ขับรถต่อจนถึงขอนแก่นสามทุ่มเศษ กว่าทุกอย่างจะเรียบร้อยลงตัวหัวถึงหมอนนอนหลับสบายก็เกือบเที่ยงคืน



ขอสรุปการไปเยือนเชียงใหม่ครั้งนี้ ว่าไม่เสียเปล่า เมืองนี้ยังคงความมีเสน่ห์ มีโอกาสได้ดู ได้รู้ ได้เห็น ได้ทำบุญหลายแห่ง ได้พบปะกับลูกหลาน ญาติมิตร เพื่อนพ้องน้องพี่ ที่เคยร่วมงานกันมา ซึ่งบางท่านไม่ได้พบกันนานนับสิบ ๆ ปี ได้ฟื้นความทรงจำในอดีต ได้เห็นความเปลี่ยนแปลงจากที่เคยเห็นเคยสัมผัส มิตรผู้รู้ใจยังคงแสดงความมีน้ำใจเช่นเคย มีความห่วงหาอาลัย ความประทับใจกลับเพิ่มพูนยิ่งกว่าเดิม ที่สำคัญอีกอย่างคือได้ทดสอบสมรรถนะของตนเอง ว่ายังสามารถทนทานต่อความเสียดทานและท้าทายต่อสภาวะของร่างกายรวมถึงปัญหาต่าง ๆ รอบตัวเราได้มากหรือน้อยเพียงใด ตั้งใจเอาไว้ว่าจะพยายามเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางร่างกายและจิตใจให้เพิ่มมากขึ้นจะได้ไม่สร้างภาระ ความลำบากใจให้กับลูกหลาน และผู้คนรอบข้างที่คอยให้ความช่วยเหลือมากจนเกินไป

ถึงเวลาที่จะตอบคำถามตามหัวเรื่องว่า **"รักเชียงใหม่เหตุใดจึงเลือกขอนแก่น"** เหตุผลหลักที่ต้องเปลี่ยนใจไม่ใช่เรื่องสลับซับซ้อนอะไร แต่เป็นเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพของสองคนตายาย ผมโชคดีเกินไปที่เกษียณอายุการทำงานมาพร้อมกับรางวัลอันยิ่งใหญ่มาแบบไม่รู้เนื้อรู้ตัว นั่นคือเป็นมะเร็งระยะที่๓+ ลูก ๆ ทุกคนสำเร็จการศึกษาจากมหาวิทยาลัยที่นั่น มีการงาน มีครอบครัว ทุกคนปีกกล้าขาแข็ง ต่างโบยบินไปคนละทิศตามวิถีชีวิตที่ตนถนัดกันหมดแล้ว พิจารณารอบคอบแล้วเห็นว่าแม้จะมีเพื่อนบ้านที่ดี เราก็



ไม่อาจฝากความหวังว่าเขาจะช่วยเราได้ทุกครั้ง เมื่อเวลาเกิดเหตุฉุกเฉินที่ต้องการความช่วยเหลือให้ได้ทันท่วงที สรุปแล้วการกลับไปอยู่ขอนแก่นบ้านเกิดซึ่งแวดล้อมไปด้วยญาติพี่น้องจึงน่าจะเป็นการตัดสินใจถูกต้อง อย่างน้อยยังพอฝากผีฝากไข้กันได้บ้าง แม้จะเกิดอะไรขึ้นก็อาศัยไหว้วานกันได้เสมอ อบอุ่นใจกว่าอยู่กันสองคนแน่นอน ผ่านไปกว่า ๑๔ ปี สิ่งที่คิดและตัดสินใจไว้นั้นยืนยันได้ว่าถูกต้องเหมาะสมแล้วจริง ๆ

บัดนี้ ร่วมสามแล้วปีที่ผมต้องอยู่คนเดียว เมื่อภรรยาคู่ชีวิตต้องย้ายตัวเองไปทำหน้าที่ **“ครูใหญ่”** ประจำคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ถ้าผมอยู่ที่อื่นคนเดียวคงว้าเหว่วังเวงไม่น้อย พูดได้เต็มปากว่าผมรอดตายหลายครั้งหลายคราว อยู่มาจนถึงวันนี้ได้ก็เพราะมีญาติพี่น้องดูแลเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน โดยเฉพาะยามเจ็บไข้ได้ป่วยหรือเกิดอุบัติเหตุที่ไม่คาดคิด

สุดท้ายผมอยากจะย้ำว่าถึงไม่ได้ใช้ชีวิตบั้นปลายที่เชียงใหม่ตามที่หวังตั้งใจก็ตาม ผมยังคงรักและประทับใจเมืองนี้ไม่มีวันลืม การตัดสินใจเลือกใช้ชีวิตบั้นปลายที่ขอนแก่นบ้านเกิดประเสริฐสุดแล้วครับ



อยู่เพื่อคนทั่วไป
อยู่ชั่วฟ้าดินสลาย

"อยู่เพื่อตัวเองอยู่แค่สิ้นใจ อยู่เพื่อคนทั่วไปอยู่ชั่วฟ้าดินสลาย" เจ้าของวลีเจ้าของวลีที่น่าประทับใจนี้ คือท่าน ว. วชิรเมธี พระนักเทศน์ นักคิด นักเขียน ชื่อดังของเมืองไทย กล่าวไว้เป็นข้อเตือนสติสำหรับคนทั่วไป ถือเป็นการให้กำลังใจและสดุดีวีรกรรมของสุภาพบุรุษหนุ่มนักร้อง นักสู้ ผู้ยิ่งใหญ่ ตูน บอดี้สแลม พร้อมทีมงานในโครงการรวมใจคนไทย **"ก้าวคนละก้าว"** นอกจากนี้ท่าน ว. ยังช่วยสนับสนุนโครงการที่ตูนและทีมงานให้สำเร็จตามเป้าหมาย ท่านได้สร้างงานศิลปกรรมรวม ๘ ชิ้นเพื่อมอบให้ตูนเป็นที่ระลึก ๑ ชิ้น ส่วนที่เหลือมอบให้ทางโครงการนำไปประมูล เชื่อว่าคงได้ไม่ต่ำกว่า ๗ ล้านบาท

รายละเอียดของโครงการนี้แทบไม่ต้องสาธยาย เพราะสื่อทุกประเภทในเมืองไทยและต่างประเทศ ไม่ว่าจะเป็นวิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์และสื่อออนไลน์ต่างเสนอรายงานต่อเนื่องแบบถึงลูกถึงคนเป็นระยะ ๆ เกือบทั้งวัน ทำให้คนทุกชนชั้นทราบความเป็นไปอย่างกว้างขวาง จากวันที่ ๑ พฤศจิกายน จนจบลงเมื่อวันที่ ๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๐ และเรื่องดี ๆ อย่างนี้คงไม่สะดุดหยุดลงตามที่ระยะเวลาที่กำหนดไว้ ก้าวแรกเริ่มจากเบตงและต่อไปจนถึงแม่สาย จังหวัดเชียงราย รวมระยะทางไกลถึง ๒,๒๐๐ กิโลเมตร โดยมี

เป้าหมายว่าจะระดมทุนให้ได้ ๗๐๐ ล้านบาท เพื่อนำเงินที่ได้รับบริจาคมอบให้กับโรงพยาบาล ๑๑ แห่งทั่วประเทศไปซื้ออุปกรณ์ทางการแพทย์ เป็นที่น่ายินดีที่ศิลปิน นักร้องนักแสดงชื่อดัง รวมถึงผู้ใจบุญ ต่างเคลียร์คิวงานมาร่วมเดินร่วมวิ่งโดยไม่แบ่งค่ายแบ่งสี

วีรกรรมของตูนได้รับการกล่าวขวัญถึงและได้รับการแซ่ซ้องสรรเสริญ ไม่เฉพาะในประเทศไทย แต่จากทั่วทุกมุมโลก ชาวต่างประเทศทั้งใกล้และไกลต่างส่งกำลังใจขอให้ประสบความสำเร็จสู่เส้นชัยตามที่หวังไว้ นายกรัฐมนตรีไทย พลเอกประยุทธ จันทร์โอชาเองก็ชื่นชม ท่านกล่าวว่าการที่ตูนยอมสละเวลา ความสุขส่วนตัว แรงกาย แรงใจ นอกจากจะช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ด้วยกันแล้วยังเป็นการสร้างสะพานเชื่อมโยงให้คนไทยเกิดความรักสามัคคีความปรองดองในชาติ เป็นแบบอย่างที่ดีของสังคม ทำแต่สิ่งที่ดีมีประโยชน์ต่อส่วนรวม ขณะที่เขียนบันทึกนี้ตูนและทีมงานถึงเส้นชัยเรียบร้อย มีผู้ร่วมบริจาคเงินกว่าหนึ่งพันสองร้อยล้านบาท เกินเป้าหมายเดิมซึ่งกำหนดไว้ที่เจ็ดร้อยล้านบาท และยอดเงินบริจาคคงจะเดินหน้าต่อไปอีกนาน

ตูน บอดี้แสลม คือใคร มีประวัติความเป็นมาอย่างไร อะไรเป็นแรงบันดาลใจให้เขาคิดโครงการนี้ขึ้นมา ขอเก็บมาเล่าพอสังเขปดังนี้ ชื่อจริงของตูนคือ นายอาทิวราห์ คงมาลัย เกิดที่จังหวัดสุพรรณบุรี เป็นนักร้องชื่อดัง มีนิสัยนอบน้อมถ่อมตน แม้ว่าคนชื่นชมยกให้เป็นวีรบุรุษก็ปฏิเสธ เพราะเห็นว่าวีรบุรุษวีรสตรีตัวจริงคือแพทย์พยาบาล ตูนไม่ใส่ใจกับคำกล่าวหาว่าอยากเด่น

อยากดัง ความเป็นคนที่มีน้ำใจโอบอ้อมอารีย์ มีความจริงใจ มุ่งมั่นและมั่นคงในการสร้างความดี ห่วงใยในปัญหาความทุกข์ร้อนด้านสุขภาพเกี่ยวกับโรคภัยไข้เจ็บของเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน แต่จะช่วยเป็นรายบุคคลเป็นเรื่องเป็นไปได้ยาก ทำให้นึกถึงที่พึ่งหลักของคนเจ็บไข้ได้ป่วยที่สำคัญซึ่งทุกคนนึกถึงอันดับแรกก็คือสถานพยาบาล

เราท่านส่วนใหญ่อาจเคยเจ็บไข้ได้ป่วยหรือประสบอุบัติเหตุฉุกเฉิน คงคุ้นเคยกับใช้บริการของโรงพยาบาลรัฐ ยอมรับว่าบรรดาแพทย์ พยาบาลรวมถึงบุคลากรทางการแพทย์พยายามใช้ความรู้ความสามารถอย่างเต็มที่ในการให้ช่วยเหลือเยียวยาผู้ป่วย แต่หลายกรณีที่ไม่สามารถช่วยให้รอดชีวิตได้ สาเหตุหนึ่งก็คือทางโรงพยาบาลขาดแคลนอุปกรณ์ทางการแพทย์ที่จำเป็น โครงการช่วยเหลือโรงพยาบาลรัฐทั่วประเทศ ๑๑ แห่ง จึงถือเป็นเรื่องที่ถูกต้องและสำคัญอย่างยิ่ง เพราะเป็นการเพิ่มขอบขีดความสามารถและประสิทธิภาพในการให้บริการแก่ผู้ป่วย ตัวผมเองเคยบันทึกเอาไว้ว่าเป็น **"สมาชิกถาวร"** ของความเจ็บไข้ได้ป่วยมานานพอ เคยได้สัมผัสกับบรรยากาศและสภาพที่ว่านี้ แต่ถือว่ายังโชคดีที่ประคับประคองชีวิตมาได้จนถึงปัจจุบัน

สำหรับผมเองกลับมองเห็นว่า จำนวนเงินมหาศาลได้มาจากโครงการ **"ก้าวคนละก้าว"** ของตูน ยังไม่ใช่สุดยอดของความสำเร็จเพียงอย่างเดียว แท้จริงผลพวงสำคัญและมีค่าใหญ่ยิ่งกว่าที่เชื่อว่าจะติดตามมานั้นก็คือ **"อานิสงส์ของเมล็ดพืชพันธุ์แห่งความดีที่เขาโปรยสู่สังคม"** เป็นการปลูกจิตสำนึกให้คนรู้จักการ

ทำความดี รู้รัก สามัคคี มีน้ำใจ ช่วยเหลือเกื้อกูล นอบน้อมถ่อมตน รู้จักให้อภัย สร้างความปรองดอง ลดทิฐิมานะ ลดความเห็นแก่ตัว ลดความขัดแย้ง แก่งแย่งชิงดีชิงเด่น เลิกการเอารัดเอาเปรียบเป็นอาทิ

หลายปีที่ผ่านมา ไม่ค่อยได้ยินได้ฟังเรื่องที่ดี ๆ มากนัก กระแสสังคมของไทยและต่างประเทศทั่วทุกมุมโลก มีแต่ความสับสนวุ่นวายไม่จบสิ้นได้ติดตาม ได้เห็น ได้ยิน ได้ฟังเรื่องน่าประทับใจของ "ก้าวคนละก้าว" เป็นการส่งท้ายปีเก่าและต้อนรับปีใหม่ ทำให้มีความสุข ถือเป็นนิมิตหมายน่าปิติยินดี ที่ประเทศไทยยังไม่สิ้นคนดี อานิสงส์ในการทำความดีของตูน บอดี้สแลมและผู้มีส่วนร่วมในโครงการนี้ ขอจงมีความสุขความเจริญทั้งสุขภาพร่างกายจิตใจ ขอให้ประสบความสำเร็จทั้งการงานและครอบครัวตลอดไปครับ



พินัยกรรมชีวิต
(Living Will)

เมื่อวันก่อนได้ฟังพระท่านเทศน์ว่าช่วงชีวิตของคนเราที่เกิดมาแบ่งได้เป็นสี่ช่วงคือ เตาะแตะ เต่งตึง โตงเตง สุดท้ายคือ เตรียมตัวตาย (วัยเด็ก วัยรุ่น สูงวัย วัยชรา) ผมและเพื่อน ๆ ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงที่ ๓ และที่ ๔ ซึ่งหลายท่านอาจจะไม่มีโอกาสได้อยู่มายาวนานจนถึงวัยนี้ จึงน่าจะเป็นเรื่องดีหากทุกคนได้เตรียมตัวเองให้พร้อมต่อไปนี้คือข้อควรรู้เกี่ยวกับการทำ **"พินัยกรรมชีวิต"** (Living Will) โดยสังเขป โปรดติดตามอ่านให้จบ เชื่อว่าท่านจะได้ประโยชน์บ้างไม่มากก็น้อย

เนื่องด้วยอายุมากขึ้น จวนจะย่างเข้าสู่ปีที่ ๗๖ และช่วงปีที่ผ่านมาผมเผชิญวิกฤตเกี่ยวกับโรคภัยไข้เจ็บหลายครั้งจนแทบจะเอาชีวิตไม่รอดถี่ขึ้นเป็นลำดับ แม้ตระหนักดีว่าเมื่อถึงเวลาทุกคนต้องจากโลกนี้ไป ถึงจะทำใจได้แต่ผมไม่ต้องการจากไปโดยทิ้งปัญหาไว้ให้ลูกหลานต้องแก้ไขในภายหลัง จึงได้ไปทำพินัยกรรม ณ ที่ว่าการอำเภอเมืองขอนแก่น เพื่อแสดงเจตจำนงเกี่ยวกับการจัดการแบ่งทรัพย์สินมรดก (ที่ไม่ค่อยจะมี) ให้กับบุตรธิดา ผู้ซึ่งจะเปลี่ยนสภาพไปเป็นทายาทผู้มีสิทธิ์รับมรดกเมื่อผมถึงแก่กรรม หรือให้เข้าใจง่ายก็คือสิ้นชีวิตหรือตายลง เพื่อ

ป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาและความยุ่งยากตามมา เมื่อเวลานั้นมาถึง ทุกอย่างเสร็จสิ้นเรียบร้อยสมเจตจำนงไม่ยุ่งยากอะไร

ผมได้จัดทำพินัยกรรมขึ้นเอง เนื่องจากพอมีความรู้พื้นฐานทางด้านกฎหมายบ้างเล็กน้อย สำเร็จการศึกษาวิชากฎหมายเป็นนิติศาสตร์บัณฑิต แม้จะไม่ได้ใช้ความรู้ไปประกอบอาชีพ แต่ได้รับพระมหากรุณาธิคุณโปรดเกล้าแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งผู้พิพากษาสมทบที่ศาลเด็กและเยาวชน ซึ่งต่อมาได้เปลี่ยนชื่อมาเป็นศาลเยาวชนและครอบครัวที่เชียงใหม่ต่อเนื่องมาหลายสมัยเป็นเวลากว่าสิบปี ขอเรียนว่าที่กล่าวมาเป็นอดีตเมื่อสามทศวรรษที่ผ่านมา ผมไม่ได้เกี่ยวพันกับกฎบัตรกฎหมายมานานปี ความรู้ที่ร่ำเรียนมากลับสู่ครูบาอาจารย์เกือบไม่เหลือหรอ จึงกลายเป็นคนล้าสมัยทางวิชาการด้านกฎหมายไปแล้วอย่างสมบูรณ์แบบ เพราะกฎหมายมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงแก้ไขมาโดยตลอด

ผมขออนุญาตไม่ลงไปในรายละเอียดเกี่ยวกับการทำพินัยกรรมทั่วไปเพราะมีตัวบทกฎหมายเกี่ยวกับมรดกชัดแจ้งอยู่แล้ว เพียงจะสรุปว่า **“พินัยกรรม”** ก็คือคำสั่งครั้งสุดท้ายในการแสดงเจตนา กำหนดการเผื่อตาย ในเรื่องการจัดการทรัพย์สินหรือกิจการบรรดามีของผู้ทำพินัยกรรมซึ่งจะเกิดผลบังคับทางกฎหมายเมื่อเจ้าของพินัยกรรมถึงแก่กรรม พินัยกรรมทั่วไปที่ทางราชการไม่เกี่ยวข้องมี ๒ แบบ คือแบบธรรมดาและแบบเขียนเองทั้งฉบับ ส่วนแบบที่ทางราชการต้องเกี่ยวพันมี ๓ แบบ คือพินัยกรรมทำเป็นเอกสารฝ่ายบ้านเมือง พินัยกรรมที่ทำเป็นเอกสารลับ และสุดท้ายคือพินัยกรรมที่ทำด้วยวาจา



หากต้องการทราบรายละเอียดเกี่ยวกับการทำพินัยกรรมแบบต่าง ๆ เพิ่มเติมท่านสามารถสอบถามนักกฎหมาย หรือศึกษาจากหนังสือกฎหมายเกี่ยวกับมรดก แต่เห็นว่าสะดวกที่สุดคือไปติดต่อขอคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบซึ่งมีหน้าที่ให้ความรู้และช่วยเหลือประชาชนโดยตรง ณ ที่ว่าการอำเภอทุกแห่งทั่วประเทศโดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย ผมเชื่อว่าส่วนใหญ่คงจะพอคุ้นเคยและทราบขั้นตอนเกี่ยวกับการทำพินัยกรรมดังกล่าวมาบ้างแล้ว ส่วนที่จะนำเสนอต่อไปนี้เป็นเรื่องของ **"พินัยกรรมชีวิต"** ครับ

ผมมีโอกาสได้อ่านเอกสารประกอบการบรรยายเกี่ยวกับการทำพินัยกรรมแบบต่าง ๆ โดย ดร. รติอร พรคุณา ศูนย์เวชศาสตร์ผู้สูงอายุ โรงพยาบาลขอนแก่น ที่พี่สาวเข้าร่วมฟังการบรรยาย เห็นว่าเป็นเรื่องใกล้ตัวที่เป็นประโยชน์และน่าสนใจสำหรับเราชาว สว. ซึ่งหลายท่านอาจไม่ตระหนักถึงเรื่องนี้ ผมขอขอบคุณผู้จัดทำเอกสารดังกล่าวที่อนุญาตให้นำไปเผยแพร่ต่อได้เลย เนื่องจากเป็นเอกสารของทางราชการกระทรวงสาธารณสุข ทั้งนี้เป็นการแบ่งปันความรู้เพื่อประกอบการพิจารณาตัดสินใจใช้สิทธิ์ความเป็นเจ้าของชีวิตสมตามเจตนารมณ์ของตนได้เต็มที่

การทำพินัยกรรมชีวิต

ก็คือการแสดงเจตนารมณ์ของตนเองไว้ล่วงหน้าอย่างเปิดเผยว่าต้องการให้ผู้เกี่ยวข้องทุกคน ไม่ว่าจะเป็นพ่อ แม่ ลูก หลาน ญาติมิตรรวมถึงแพทย์ที่ให้การดูแลรักษาว่าต้องการให้เขาดำเนินการกับเราอย่างไร ในกรณีที่เจ็บไข้ได้ป่วยระยะสุดท้ายเพื่อไม่ให้ตนเองได้รับความทุกข์ทรมานจากการพยายามที่จะประคับประคอง (Palliative care) เพียงให้มีลมหายใจ โดยไม่มีโอกาสฟื้นให้กลับสู่สภาพปกติได้ โดยเนื้อหาของกฎกระทรวงกำหนดความหมายของ Living Will เอาไว้ว่า **"เป็นหนังสือซึ่งบุคคลแสดงเจตนาไว้ว่า ไม่ประสงค์จะรับบริการสาธารณสุขที่เป็นไปเพียงเพื่อยืดการตายในวาระสุดท้ายของชีวิตคน หรือเพื่อยุติการทรมานจากการเจ็บป่วย"**

ประโยชน์ ของการทำพินัยกรรมชีวิต มีหลายประการ ที่สำคัญคือ

๑. ทำให้แพทย์และญาติทราบ เพื่อลดความขัดแย้งเมื่อผู้ป่วยไม่อยู่ในสภาพที่จะแสดงเจตนาได้

๒. ทำให้ผู้ป่วยระยะสุดท้าย ไม่ต้องทนทุกข์ทรมานจากการใช้เครื่องมือต่าง ๆ เพื่อยืดการตายออกไปโดยไม่ทำให้ผู้ป่วยมีคุณภาพดีขึ้น เมื่อยังมีลมหายใจแต่ทำอะไรไม่ได้

๓. ทำให้ผู้ป่วยและญาติไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายเกินความจำเป็น ซึ่งอาจเป็นเหตุให้ผู้อยู่เบื้องหลังถึงกับสิ้นเนื้อประดาตัวจากการรักษาพยาบาล

๔. เปิดโอกาสให้ผู้ป่วยมีการสื่อสารกับคนในครอบครัวขณะที่มีสติสัมปชัญญะอยู่

เนื้อหา ของหนังสือแสดงเจตนา ควรมีข้อมูลตามที่ระบุไว้ตามกฎกระทรวง คือ

๑. ควรมีพยานรู้เห็นด้วย เพื่อประโยชน์ในการพิสูจน์หรือยืนยันเนื้อหาดังกล่าวในหนังสือในกรณีที่มีข้อสงสงสัยเรื่องความถูกต้อง

๒. พยานอาจเป็นสมาชิกในครอบครัว ญาติ ผู้ใกล้ชิด หรืออาจให้ แพทย์ พยาบาลเป็นพยานให้ก็ได้ อย่างไรก็ดีหากไม่มีพยานก็มิได้ส่งผลให้หนังสือแสดงแจตนานี้ขาดความสมบูรณ์แต่อย่างใด

สาระสำคัญ ของแนวทางปฏิบัติของผู้ทำหนังสือแสดงเจตนานี้ได้ ก็มีข้อกำหนดคล้าย ๆ กับการทำหนังสือสำคัญโดยทั่วไปก็คือ

๑. ต้องเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะดี อายุครบ ๑๘ ปีบริบูรณ์

๒. หากอายุต่ำกว่า ๑๘ ปีต้องได้รับความยินยอมจากบิดามารดา ผู้ปกครอง หรือผู้อุปการะเลี้ยงดูในการตัดสินใจแทน ทั้งนี้ควรเปิดโอกาสให้ผู้เยาว์มีส่วนร่วมในการตัดสินใจเท่าที่สามารถจะทำได้ด้วย

๓. การประเมินสติสัมปชัญญะของผู้ทำหนังสือแสดงเจตนานั้น ผู้ประกอบวิชาชีพด้านสาธารณสุขหรือ จนท. สถานบริการสาธารณสุขสามารถประเมินสติสัมปชัญญะของ

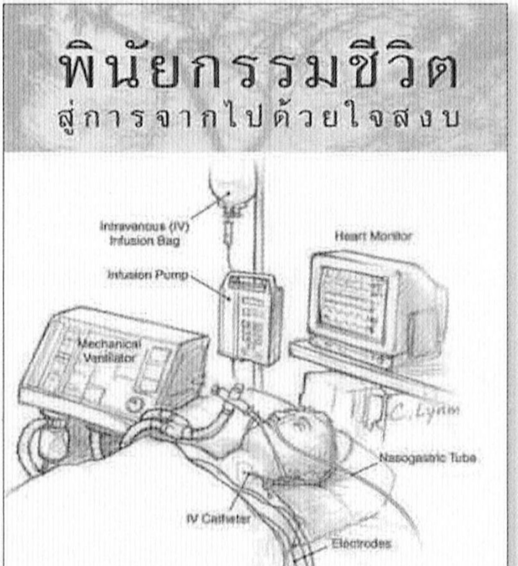
ผู้ทำหนังสือแสดงเจตนาได้ว่าผู้นั้นสามารถสื่อสารกับคนปกติทั่วไปได้หรือไม่ สามารถเข้าใจเรื่องกาลเวลาสภาพแวดล้อมรอบ ๆ ตัว หรือความทรงจำในอดีตของตนได้หรือไม่ เข้าใจเนื้อหาในหนังสือแสดงเจตนาของตนได้มากน้อยเพียงใดและสามารถวางแผนล่วงหน้าเกี่ยวกับชีวิตตนเองได้หรือไม่ เป็นต้น

๔. วาระสุดท้ายของชีวิต หมายถึงภาวะของผู้ทำหนังสือแสดงเจตนาอันเกิดจากการบาดเจ็บหรือโรคที่ไม่อาจรักษาให้หายขาดได้ จากการพยากรณ์โรคตามมาตรฐานทางการแพทย์เห็นว่า ภาวะนั้นนำไปสู่การตายอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ในระยะเวลาอันใกล้ รวมถึงภาวะของผู้ทำหนังสือแสดงเจตนาที่ได้รับการวินิจฉัยตามมาตรฐานทางการแพทย์ว่ามีการสูญเสียหน้าที่อย่างถาวรของเปลือกสมองใหญ่ทำให้ขาดความ สามารถในการรับรู้และการติดต่อสื่อสารอย่างถาวรโดยปราศจากการตอบสนองใด ๆ ที่แสดงถึงการรับรู้ได้

ข้อมูลที่นำมาบอกกล่าวกันโดยสังเขปนี้น่าจะมีประโยชน์ในพิจารณาวางแผนว่าเราควรตัดสินใจอย่างไร เมื่อวาระสุดท้ายของชีวิตกระชั้นเข้ามา การชะลอเวลาให้มีลมหายใจแบบไม่มีโอกาสฟื้นคืนสู่สภาพปกตินอกจากจะเป็นความทุกข์ทรมานของผู้ป่วยแล้วยังสร้างภาระหนักหนาสาหัสให้กับลูกหลาน ญาติมิตร เพราะแต่ละคนมีภาระหน้าที่รับผิดชอบ ต้องดูแลตัวเองทั้งด้านการงานและครอบครัว จะดีไหมถ้าเราจากไปอย่างสงบและมีความสุขโดย

ไม่สร้างปัญหาให้สังคม เราสามารถกำหนดเองได้ว่าต้องการตายที่โรงพยาบาลหรือที่บ้านก็เลือกได้ อยากทำบุญใหญ่เมื่อหมดลมหายใจก็อุทิศร่างกายให้กับคณะแพทยศาสตร์เพื่อประโยชน์ด้านการศึกษาเป็นการช่วยชีวิตผู้ที่อาจจะมีโอกาสรอดได้บ้างก็สามารถทำได้ ยิ่งไปกว่านั้น เป็นการลดภาระเรื่องค่าใช้จ่ายให้กับลูกหลาน โดยมิพักต้องกังวลเรื่องการจัดงานให้ใหญ่โตเพื่อรักษาหน้าตาอีกด้วย สมบัติพัสถานของตนเองไม่ควรต้องห่วงกังวล อย่าว่าแต่เงินเพียงหนึ่งบาทเลย แม้เพียงเฟื้องหรือสลึงก็ไม่สามารถนำติดตัวไปได้

ผู้สนใจจะทำพินัยกรรมชีวิต สามารถศึกษาหารายละเอียดเพิ่มเติมได้ไม่ว่าจากส่วนราชการที่เกี่ยวข้อง หนังสือกฎหมาย



หรือแม้แต่ในอินเตอร์เนต สื่อ IT มีมากมาย สำหรับผมเองมีชีวิตอยู่อย่างอิสระและมีความสุขเพียงพอแล้ว ทุกอย่างเตรียมการไว้เรียบร้อย ไม่ต้องการให้ใครเดือดร้อนหรือวิตกกังวลจนเกินเหตุ ถึงเวลาจะต้องจากลา เอาช้างป่าทั้งโขลงมาฉุดก็หยุดไม่ได้ ผมได้อุทิศร่างกายให้คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ได้จัดทำ **"พินัยกรรมสำหรับลูกหลาน"** และ **"พินัยกรรมชีวิต"** เสร็จสิ้นเรียบร้อยแล้ว ไม่อนุญาตให้ผู้ใดมายื้อลมหายใจที่ทำให้ต้องทนทุกข์ทรมาน ขอจากไปอย่างสงบและมีความสุข ไม่ขอสร้างภาระและความวิตกกังวลให้ลูกหลานญาติมิตรมากจนเกินควร สุดท้ายผมขออวยพรให้ทุกท่านจงโชคดีมีความสุข มีสุขภาพจิตที่แข็งแกร่งมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนตราบนานเท่านาน จนกว่ากาลเวลาที่ธรรมชาติกำหนดไว้จะมาถึงนะครับ

หูพัง/หลังเดาะ เพราะไม่เจียมสังขาร

ก่อนถึงเทศกาลวันแห่งความรักเดือนกุมภาพันธ์นี้ ผมขอส่งความรักและความปรารถนาดีมายังทุกท่าน ขอให้มีความสุขโดยถ้วนหน้านะครับ เดือนมกราคมปีที่แล้ว ต่อเนื่องมาเกือบทั้งปีที่ผมประสบอุบัติเหตุร้ายแรงจนเกือบจะเอาชีวิตไม่รอด เดือนกุมภาพันธ์ปีนี้ กำลังก้าวสู่เทศกาลวันแห่งความรักจึงหวังว่าอานิสงส์ของความรัก ความปรารถนาดีและกำลังใจจากญาติมิตรจะทำให้ผมมีความรมสุขกับเขาบ้าง แต่ที่หวังไว้เป็นจริงหรือไม่ต้องรอดูกันต่อไป

พูดถึงวันวาเลนไทน์ หลายท่านคงทราบความเป็นมาบ้างแล้วว่าเป็นวันที่ระลึกถึงนักบุญ Saint Valentine ผู้เปี่ยมไปด้วยความรักและความเมตตา วันที่ ๑๔ กุมภาพันธ์ เป็นวันเสียชีวิตของนักบุญวาเลนไทน์ ซึ่งเป็นผู้ริเริ่มการจัดงานแต่งงานในยุคที่ไม่นิยมให้มีการแต่งงานกัน เพราะกรุงโรมขณะนั้นอยู่ระหว่างการทำศึกสงคราม จักรพรรดิ์คลอดิอุสที่ ๒ ต้องการเกณฑ์ชายวัยฉกรรจ์ไปออกรบ การ

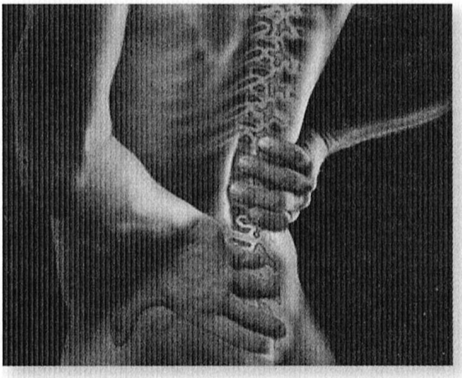


มีครอบครัวหรือคนรักจึงเป็นอุปสรรคในการรวบรวมกำลังพลรบ จักรพรรดิ์จึงมีบัญญชาให้ยกเลิกการแต่งงาน แต่นักบุญวาเลนไทน์กลับทำในสิ่งตรงกันข้ามจึงถูกจองจำในคุก ขณะถูกจองจำนักบุญท่านนี้ได้พบรักและสมรสกับหญิงสาวตาบอด ที่สุดจึงถูกนำตัวไปประหารในวันที่ ๑๔ กุมภาพันธ์ นี่คือความเป็นมาโดยสังเขปของวันวาเลนไทน์

ความจริงชื่อของนักบุญท่านนี้ไม่ได้มีอะไรที่เกี่ยวข้องกับผม เพียงแต่นำเสนอข้อมูลความเป็นวันแห่งความรัก ซึ่งหลายท่านอาจจะยังไม่ทราบว่าเหตุใดทั่วโลกจึงได้ร่วมใจกันจัดงานแสดงความรำลึกถึงนักบุญท่านนี้ แต่ความรักตามความคิดส่วนตัวของผมครอบคลุมไปถึงความเอื้ออาทร ความปรารถนาดี มีเมตตาธรรม ต่อเพื่อนร่วมโลกที่เราสามารถแบ่งปันกันได้โดยไม่ทำให้ใครต้องเดือดร้อน เป็นทุกข์หรือเกิดปัญหาไม่ว่าเขาหรือเรา ผมถือว่าเป็นการสร้างความสุข อย่างน้อยก็เกิดกับตัวเราเอง

เดือนกุมภาพันธ์ปีนี้ กำลังย่างเข้าสู่เทศกาลวันแห่งความรัก ผมจึงคิดปรับปรุงที่อยู่อาศัยให้มีบรรยากาศร่มรื่น เรียบร้อย สดใส ผมน่าจะมีความสุข อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ได้เห็นลูกหลานญาติสนิทมิตรสหายที่แวะเวียนไปมาหาสู่ แช่มชื่น สุขสบายเป็นที่เจริญหูเจริญตาในช่วงเทศกาลวันวาเลนไทน์ สิ่งที่พอทำด้วยตนเองได้คือซ่อมสีรั้ว ทาสีบ้านที่เสื่อมสลายไปตามกาลเวลา ตัดแต่งต้นไม้ ทำสะอาดทั้งในและนอกบ้าน อะไรที่ชำรุดเสียหายก็ปรับปรุง เปลี่ยนแปลงหรือซ่อมแซมใหม่ให้เรียบร้อยเป็นอาทิ แต่ปัจจุบันผมทำเอง

คนเดียวไม่ค่อยจะไหวแล้ว เพราะสภาพร่างการไม่อำนวย จำเป็นต้องหาแรงงานมาช่วย แต่ด้วยนิสัยส่วนตัวไม่ชอบดูอย่างเดียว จึงลงมือแบบร่วมด้วยช่วยกันในส่วนที่คิดว่ายังพอทำได้ ทำไปเพลินไปจนลืมนึกถึงสังขารตัวเอง เผลอยกของหนักเกินกำลัง ลืมไปว่ากระดูกขาที่หักก็ยังหายไม่สนิท ผลลัพท์ที่ได้ทันทีทันใดก็คือหลังหลังเดาะ นั่งก็โอย ลุกก็โอย นอนก็ขยับตัวไม่ได้ ต้องนอนตะแคงทับด้านที่กระดูกขาไม่หัก ที่สุดก็ไม่พ้นต้องไปพบหมอกระดูก กลับบ้านพร้อมยาอีก ๔-๕ ชนิด ยอมรับว่าอุบัติเหตุครั้งนี้เกิดจากความลืมตัวและประมาทเลินเล่อ เผลอคิดไปว่าตนเองยังรับไหว ไม่มีคำแก้ตัวใด ๆ ทั้งสิ้น ลูก ๆได้ข่าวพูดทำนองเดียวกันหมด **“เห็นไหม บอกแล้วไม่เชื่อว่าอย่าทำ อย่าทำ... ”** ที่ลูกพูดอย่างนั้นก็ไม่ผิดแต่นิสัยของพ่อเป็นคนที่อยู่เฉยไม่เป็น มีความมุ่งมั่นและดื้อรั้นติดตัวมาตั้งแต่วัยเด็ก เป็นโรคความดันสายพันธุ์ใหม่ที่หมอรักษาไม่หายคือ “ความดันทุรัง” ดังที่เคยชี้แจงไปก่อนหน้านี้แล้ว อยากจะบอกว่า **“การพูดย้ำซ้ำเติม”** ผู้ที่ทำผิดพลาด จะตั้งใจหรือไร้เจตนาก็ไม่เกิดผลดีต่อใครทั้งสิ้น และพ่อเข้าใจดีว่าลูกไม่มีเจตนา คิดว่าเมื่อไม่มีทางแก้ไขได้เพราะอุบัติเหตุเกิดขึ้นแล้ว ก็เปลี่ยนจากการพูดแบบซ้ำเติมเป็นการให้กำลังใจกันน่าจะดีกว่าไหม? หยุดสักนิด คิดก่อนจะพูดอย่างมีสติดีกว่าแน่นอน พ่อไม่ได้ขุ่นข้องหมองใจอะไร มีแต่รักและห่วงใยลูก ๆ ตลอดมา ขอให้



ลูกเข้มแข็ง เจริญด้วย อายุ วรรณะ สุขะ พละ ประสบความสำเร็จในชีวิตทุกด้าน พ่อขอเป็นกำลังใจให้ลูกทุกคน จนกว่าลมหายใจเฮือกสุดท้ายของพ่อจะมาถึงนะ

ปัญหาของการเจ็บไข้ได้ป่วยของผมไม่ได้หยุดเพียงเท่านั้น ถัดมาอีกไม่กี่วันอาการที่ไม่เคยเกิดขึ้นเลยในชีวิตก็อุบัติขึ้น หูขวาที่นอนทับตลอดทั้งคืนติดต่อกันมาตั้งแต่ขาหักเกิดอาการบวม เจ็บและคันยิ่งกว่าเก่าเกือบเท่าตัว เดือดร้อนต้องไปพบแพทย์ หู คอ จมูก ผลการตรวจวินิจฉัยโรคพบว่ากระดูกอ่อนที่ใบหูถูกกดทับจนเกิดการอักเสบ มีเลือดและหนองคั่งอยู่ จำเป็นต้องผ่าเอาเลือดและหนองออก หมอฉีดยาชาก่อนทำหัตถการ แต่ความเจ็บปวดในตอนที่ฉีดยาและผ่าตัดไม่ได้บรรเทาลงมากนัก การทำหัตการไม่ได้ใช้มีดผ่าตัด แต่ใช้เครื่องมือทันสมัยจี้ด้วยไฟฟ้า เวลาที่สัมผัสเนื้อบริเวณที่ผ่าตัดได้กลิ่นเนื้อไหม้คลุ้งในโพรงจมูก กำจัดเลือดและหนองออกจนสะอาดดีแล้วก็เย็บแผล ระหว่างที่หมอทำศัลยกรรม คนเจ็บก็ท่องพุทโธ ๆ ไป เพื่อจะได้สิ้นกังวลเรื่องความเจ็บปวดที่เราเผชิญอยู่ จากนั้นก็ไปรอรับยาป้องกันการติดเชื้อและอื่น ๆ อีก ๗-๘ ชนิดก่อนกลับบ้าน ต้องทำสะอาดแผลทุกวันนานหนึ่งสัปดาห์ก่อนตัดไหม เวลาอาบน้ำก็ต้องระวังไม่ให้แผลเปียกด้วย

กิจกรรมนอกบ้านจำเป็นต้องงดโดยปริยาย ขอสรุปทิ้งท้ายที่เล่ามาทั้งหมดเกิดจากการไม่เจียมสังขาร ประมาท ขาดสมาธิ ผลพวงที่ตามมาก่อให้เกิดปัญหาอื่นตามมาอีก อยากจะบอกว่านี่คือ "ความสุก ๆดิบ ๆ" ส่วนตัวสืบเนื่องมาจากการเตรียมความพร้อม

เพื่อต้อนรับความสุขในเทศกาลวันวาเลนไทน์สำหรับปีนี้ อันเป็นที่มาของเรื่อง **“หูพัง/หลังเดาะ เพราะไม่เจียมสังขาร”**

อย่างไรก็ตาม ขอส่งความรัก ความปรารถนาดี และความห่วงใยถึงญาติ มิตร ลูกหลาน จะทำการสิ่งใด ขอจงทำด้วยความมีสติ ขอความสุขสวัสดีมีชัย จงมีแด่ทุกท่านตราบนานเท่านาน **“Happy Valentine ปี ๒๕๖๑”** นะครับ



ปัญหา หู และ ตา พร้อมหน้ากันมาเยือน

กลางเดือนเมษายน เป็นช่วงเข้าสู่เทศกาลปีใหม่ไทย มีการจัดงานรื่นเริงเฉลิมฉลองทั่วประเทศ ทั้งชาวไทยชาวต่างประเทศสนุกสนานกันเต็มที่กับงานสงกรานต์ดับลมร้อน ผ่อนคลายความเครียดที่สะสมมาตลอดปี เตรียมพร้อมสู้กับชีวิตในปีใหม่ที่กำลังจะมาถึง เมืองไทยมีศิลปวัฒนธรรมที่ดีงามสืบทอดมาอย่างยาวนาน มีการทำบุญ ตักบาตร สรงน้ำพระ รดน้ำดำหัวพ่อแม่ผู้ใหญ่ที่เคารพนับถือเป็นการขอขมาลาโทษและขอพรเพื่อความเป็นศิริมงคลแก่ตนและครอบครัวให้อยู่เย็นเป็นสุข

ปี ๒๕๖๑ นี้ก็เช่นกัน แต่ละจังหวัดจัดงานประเพณีเป็นทางการอย่างยิ่งใหญ่ไม่แพ้กัน มีพัฒนาการใหม่ ๆ เกิดขึ้นหลายรูปแบบแตกต่างกันไป สำหรับผมเองได้ไปเล่นดนตรีไทยกับสมาชิก สว. วงแก่นคูน ตามที่ทางเทศบาลนครขอนแก่นเชิญไปแสดงในพิธีเปิดงานดังที่เคยทำติดต่อกันมาทุกปี มีโอกาสได้ไปทำบุญกับลูกหลานที่วัดเกาะทองซึ่งเป็นวัดป่านอกเมือง มีความสุขตามประสาคนแก่ที่พิกลพิการแต่ไฟในใจยังไม่หมดเชื้อไปเสียทีเดียว

นอกจากญาติสนิทมิตรสหายและลูกหลานแวะมาเยี่ยมยามถามข่าวแล้ว ปัญหาของหูและตาคงเกรงจะน้อยหน้าเลยรีบชิงมาเยือน

กันก่อนเทศกาลปีใหม่ไทยจะมาถึง ความจริงปัญหาของหูและการได้ยิน เสื่อมลงแบบกระทันหันมาแล้ว ตั้งแต่เกิดวิกฤติโลหิตทะลักหู ปาก คอ จมูก หลังการผ่าตัดกระดูกตายในโพรงจมูกจนแทบเอาชีวิตไม่รอดเมื่อต้นปีที่ผ่านมา ดังที่เคยบันทึกรายละเอียดบางส่วนเอาไว้ในบทความก่อนหน้านี้มาบ้างแล้ว หมอทางหูตรวจสอบสมรรถนะการได้ยินและสุขภาพของหู มีคำวินิจฉัยว่าหูพิการจำเป็นต้องใช้เครื่องช่วยฟังซึ่งทางโรงพยาบาลรับว่าจะจัดหาให้ฟรีผ่านมากว่าหนึ่งปี ก็ยังไม่มีทีท่าว่าจะถึงคิวเราสักที ผมเองพยายามปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไม่ให้ความเสื่อมนี้เป็นอุปสรรคต่อการดำเนินกิจกรรมในการดำเนินชีวิต ประจำวัน ที่สุดก็สามารถฟื้นฟูสมรรถนะการได้ยินจนสามารถสื่อสารกันได้ระดับหนึ่งแม้จะมีปัญหาบ้าง

สองสามเดือนที่ผ่านมาเริ่มรู้สึกว่าการได้ยินเสื่อมลงเกือบสมบูรณ์แบบ หรือที่เรียกกันว่า **"หูหนวก หรือ หูดับ"** (Hearing Loss) ไม่ว่าจะฟังหรือจะพูดดูมีปัญหาติดขัดพอกัน พูดคุยกับใครเกือบต้องตะโกนเหมือนคนทะเลาะกัน จะฟังวิทยุ จะดูโทรทัศน์ได้รู้เรื่อง ก็ต้องเพิ่มระดับเสียงให้ดังที่สุด ต้องอยู่คนเดียวจึงจะมีโอกาสได้ดู ได้ฟัง เวลาเสียงโทรศัพท์เรียกเข้าก็ไม่ได้ยิน ถ้าเป็นเรื่องสำคัญที่อาจก่อให้เกิดปัญหาใหญ่ตามมาหากเข้าใจไม่ตรงกันจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนวิธีสื่อสารด้วยการเขียนแทน



การสนทนา ปัญหาสืบเนื่องจากการได้ยินที่ตามมาอีกอย่างก็คือการเล่นดนตรีไทยกับหมู่คณะ เมื่อเราไม่ได้ยินเสียงเพลง จังหวะและเสียงเครื่องดนตรีชนิดอื่นๆ บรรเลงอย่างชัดเจน ส่งผลให้เล่นได้ไม่แม่นยำตามที่ควรจะเป็น แม้เวลาฝึกบรรเลงคนเดียวที่บ้านก็ได้ยินแผ่วเบา อาศัยเล่นไปตามความเคยชินเท่านั้นเอง

ในที่สุดกำหนดทดสอบการใช้เครื่องช่วยฟัง (Hearing Aids) คือวันจันทร์ที่ ๓๐ เมษายน ๒๕๖๑ ก็มาถึง หลังรอรับเครื่องจาก รพ. ศูนย์ฯ และทนเป็นคนหูหนวกมาปีเศษ โดยไม่มีทีท่าว่าจะถึงคิวของเรา สุดท้ายเมื่อติดตามถามไถ่ดู เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลแจ้งว่า



ยังบอกไม่ได้ว่าจะต้องรออีกนานเท่าใด แนะนำให้ไปติดต่อขอเครื่องจาก รพ. ศรีนครินทร์ ซึ่งผมมีสิทธิ์ขอรับได้ฟรี เนื่องจากได้ขึ้นทะเบียนเป็นผู้พิการทางหูแล้ว แต่วิธีการก็ไม่ได้ง่ายและสะดวกอย่างที่คิด หมอนัดเข้าทดสอบ ๑๐ โมงเช้า แต่ผมต้องไปตั้งแต่ไก่โห่เพื่อเข้าคิวขอตรวจสอบสิทธิ์ก่อน แพทย์จึงจะเริ่มดำเนินการให้ได้ ถ้าตรวจสอบสิทธิ์ไม่เสร็จหรือไม่ผ่าน ก็ทำอะไรต่อไม่ได้ ที่ต้องไปเช้าก็เพราะเคยพลาดพลั้งเพราะตรวจสอบสิทธิ์ไม่เสร็จ สุดท้ายต้องยกเลิกนัดในวันนั้นไป คราวนี้ไปถึงโรงพยาบาลก่อน ๗ โมงเช้าเพื่อเข้าคิวรอตรวจสอบสิทธิ์ กว่าจะเรียบร้อยก็เกือบถึงเวลานัดแล้ว ปัญหาไม่หมดแค่นั้น เมื่อเอาใบสอบสิทธิ์ไปแสดง เจ้าหน้าที่บอกใช้ไม่ได้ ต้องไปขอเปลี่ยนสิทธิ์ใหม่ ในฐานะผู้ใช้บัตรทองผู้พิการตามโครงการสุขภาพถ้วนหน้า ผมต้องย้อนไปยื่นอีกครั้ง ใช้เวลานานพอสมควรจึงเปลี่ยนสิทธิ์ใหม่ได้เรียบร้อยอย่าง หวุดหวิด เกือบจะเสร็จไม่ทันเวลานัด

ในที่สุดหมอทำการตรวจสอบสมรรถภาพการได้ยินของหูทั้งสองข้าง ใช้เวลาร่วมชั่วโมง ผลปรากฏว่า พบอาการอักเสบ และความเสื่อมของหูตามวัย แต่ข้างขวาเสื่อมมากกว่าข้างซ้าย จากนั้นก็เปลี่ยนไปทดสอบการใช้เครื่องช่วยฟังอีกห้องหนึ่ง ใช้เวลานานพอ ๆ กัน มีเครื่องช่วยฟัง ๔-๕ ชนิดให้ทดลอง เป็นแบบห้อยคอใช้แบตเตอรี่แบบ ๓ เอ มีสายต่อไปยังหูฟัง ๒ ยี่ห้อ แบบมีขอเกาะหู และแบบฝังเข้าไปในรูหูแบบไร้สาย มีขนาดเล็กกระทัดรัด ใช้แบตเตอรี่อัลคาไลน์ขนาดเล็กมาก ต้องเปลี่ยนแบตเตอรี่ทุก ๑-๒ สัปดาห์ การปรับเสียงและการดูแลจัดการค่อนข้างมีปัญหา เพราะ

เครื่องมีขนาดเล็กมากไม่เหมาะกับผู้สูงวัยนัก ผมถามหมอว่าใช้แบบดิจิทัลของบริษัทเอกชนที่นำมาจำหน่าย ประสิทธิภาพดีเลวแตกต่างกันอย่างไร หมอตอบว่าคุณภาพไม่ได้แตกต่างกัน แต่แบบดิจิทัลดูแลยากและต้องเสียเงินทองมากโดยใช่เหตุ ได้ไม่คุ้มเสีย ใช้ของโรงพยายาบาลที่หมอแนะนำจะดีกว่า ผมคิดทบทวนดูหลายตลบแล้ว จึงตัดสินใจเลือกใช้แบบแรกที่หมอแนะนำ

ขั้นตอนสุดท้ายคือการทำแบบพิมพ์รูหู เพื่อทำหุ่นหูฟังให้เหมาะกับผู้ใช้ แรกคิดว่าคงไม่มีปัญหาแล้ว แต่ตอนสอดใส่สำลีและวัสดุทำหุ่น เกิดอาการเจ็บจนทนไม่ไหว หมอตรวจดูในช่องหู พบว่ามีขี้หู (Ear wax) แห้งกรังและแข็งมากอัดแน่นอยู่ภายใน การขูดและคีบออกตามปกติทำไม่ได้เพราะคนไข้เจ็บปวดมาก สุดท้ายลงเอยด้วยการส่งคนไข้ไปหาหมอหูจัดการทำสะอาดให้เรียบร้อยก่อน ซึ่งต้องใช้น้ำยาสลายขี้หู หยอดไว้เต็มรูหู ทิ้งไว้ประมาณ ๑ ชั่วโมงจึงขูดและดูดขี้หูออกได้ เสร็จแล้วย้อนกลับมาพิมพ์หูอีกครั้ง คราวนี้ผ่านไปได้ด้วยดีครับ

ตั้งแต่เริ่มต้น จนถึงขั้นตอนนี้ ใช้เวลาจาก ๗ โมงเช้าจนเกือบถึง ๔ โมงเย็น คิดในใจว่า ใช้เวลาจากเช้าจรดเย็น ทุกอย่างเรียบร้อยก็ยังพอรับได้ แต่ตอนท้ายแทบหมดแรงเหมือนกัน เมื่อหมอบอกว่าเครื่องช่วยฟังยังไม่ได้ในวันนี้นะ ต้องรอไปอีกประมาณ ๓ สัปดาห์ ซึ่งถือว่าเร็วที่สุดแล้ว หมอทำอะไรมากไปกว่านี้ไม่ได้ เราก็ทำอย่างอื่นไม่ได้เช่นกัน จำเป็นต้องท่อง **"พุทโธ ฯฯฯ"** ต่อไป ด้วยสำเหนียกดีว่า จะให้ได้ดังใจทุกสิ่งเป็นเรื่องที่เป็นไปได้ยาก

ทุกอย่างเป็นไปตามกรรม ตามวาระครับ เราเคยทุกข์ทรมานกับสิ่งหนักหนาสาหัสเกือบทุกรูปแบบมาแล้ว อดทนเป็นคนหูหนวกมากว่าปียังทนได้ แล้วอีกแค่ ๓ สัปดาห์จะทนไม่ได้เชียวหรือ คิดได้ดังนี้ความเครียดที่กำลังจะเกิดก็เลยดับไป มารอลุ้นกันใหม่ดีกว่าว่าหลังจากได้เครื่องช่วยฟังมาแล้ว การใช้ชีวิตประจำวันของผมจะแปรเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นมากน้อยเพียงใด

เริ่มแรกตั้งใจจะเล่าเรื่องถึง **"ปัญหาเรื่องตา"** แต่เขียนมาถึงจุดนี้ เกรงผู้อ่านจะเบื่อเสียก่อนเพราะดูเหมือนรายละเอียดจะยาวมากกว่าเรื่องของหูอีก จึงขอแยกเป็นอีกเรื่อง ขอรอให้ผ่านเรื่องผ่าตัดสลายต้อกระจกตาจะได้บอกเล่าให้ละเอียดว่าสุดท้ายผลออกมาเป็นอย่างไร ต้องผ่านกระบวนการขั้นตอนอะไรบ้าง เจ็บปวด ทรมาน น่ากลัวอย่างที่หลายคนกลัวหรือไม่ และลงท้ายโลกจะสว่างไสวหรือมืดมิดยิ่งกว่าเดิม และสุดท้ายท่านมีปัญหาลักษณะคล้ายกัน จะได้ใช้เป็นข้อมูลประกอบการตัดสินใจ น่าจะได้ประโยชน์กว่านะครับ

สาละ กับ สาระ



ถูกหรือผิดโปรดใช้วิจารณะญาณนะครับ เพราะเขียนจากพื้นฐาน "อ่านจากเขาแล้วเก็บเอามาเล่าต่อ" เราไม่ใช่ผู้รู้ลึกซึ้งเกี่ยวกับพุทธประวัติ ไม่ใช่ทั้งนักพฤกษศาสตร์และนักภาษาศาสตร์ ที่ต้องพูดถึงทั้งสองคำเพราะ ประการแรก คำว่า **"สาละ"** และ **"สาระ"** ออกเสียงคล้าย ๆกัน ประการต่อมา มีคนกรุณาชมว่าผมชอบพูดจา **"ไร้สาระ"**

ขอเริ่มเรื่อง **"สาละ"** ก่อนนะครับ แทบทุกคนที่แวะไปเยี่ยมผม เห็นต้นไม้ใหญ่สองต้น มีผลกลมใหญ่คล้ายลูกปืนใหญ่ (Cannon Ball) ห้อยระโยงระยาง มีกลีบดอกแข็งสีขาวปนชมพู ดูเป็นช่อสวยงามแต่กลิ่นหอมฉุน ปลูกไว้หน้าบ้านเพื่อช่วยบังแสงแดดยามบ่าย เพราะหน้าบ้านผมหันไปทางทิศตะวันตก ขาดไม้ใหญ่ทั้งสองต้นนี้ภายในบ้านผมจะร้อนระอุเหมือนอยู่ในตู้อบ โดยเฉพาะช่วงเดือนเมษายน ไม้ทั้งสองต้นนี้ชาวพุทธเรียกกันว่า **"สาละ ลังกา"** ต้นไม้ชนิดนี้ในประเทศไทยเรามักปลูกไว้ใน

บริเวณวัด เพราะมีประวัติเกี่ยวกับองค์พระพุทธศาสดา ถือเป็นไม้มงคล แต่ผู้คนไม่นิยมปลูกไว้ในบริเวณบ้าน อาจเป็นเพราะเห็นปลูกอยู่แต่ในบริเวณวัด และเวลาดอกบานจะส่งกลิ่นหอมฉุนไปไกลมาก หากปลูกไว้ในบริเวณบ้านเกรงว่าจะไม่เป็นมงคล หลาย ๆ คนที่อยากนำต้นไม้นี้มาปลูกเกิดความลังเล จึงส่งคำถามไปถึงผู้รู้ทาง Internet แต่ดูเหมือนจะไม่มีใครตอบยืนยันให้มั่นเหมาะได้ ศึกษาจากแหล่งความรู้หลาย ๆ รูปแบบก็ได้รับคำอธิบายที่ไม่เหมือนกัน ผู้มีความรู้ด้านประวัติความเป็นมาทางพุทธศาสนาว่าไว้อย่างหนึ่ง มุมมองของนักพฤกษศาสตร์อธิบายไปอีกอย่าง แต่พอสรุปได้พอสังเขปดังนี้

ผมขอนุญาตนำข้อความที่เกี่ยวกับพุทธประวัติก่อน โดยขอปรับเปลี่ยนคำอธิบายบางส่วน ที่ปรากฏใน Internet มาอ้างอิงนะครับ **"สาละ"** เป็นคำสันสกฤต ชาวอินเดียเรียกกันว่า **"SAL"** เป็นไม้ที่มีความสำคัญเกี่ยวข้องกับพระพุทธเจ้าโดยตรง ทั้งตอนประสูติ ตรัสรู้และปรินิพพาน ซึ่งเล่าขานสืบทอดกันมาว่า

พระพุทธเจ้า **"ประสูติ"** ก่อนพุทธศักราช ๘๐ ปี เมื่อพระนางศิริมหามายา พระพุทธมารดาทรงครรภ์ใกล้ครบกำหนดพระสูติกาล จึงเสด็จออกจากกรุงกบิลพัสดุ์ เพื่อไปมีประสูติกาลที่เมืองเทวทหะ อันเป็นเมืองต้นตระกูลของพระนาง ครั้นถึงลุมพินีวันซึ่งเป็นสวนป่าไม้สาละ (ปัจจุบันอยู่ในประเทศเนปาล) พระนางได้หยุดพักพระอิริยาบท พระนางรู้สึกประชวรพระครรภ์ จึงยื่นพระหัตถ์

เหนี่ยวรั้งกิ่งสาละไว้และที่สุด ประสูติพระสิทธัตถะกุมาร (มีความหมายว่า "สมปรารถนา") ตรงกับวันศุกร์ เพ็ญเดือนหก ปีจอ...

ก่อนที่เจ้าชายสิทธัตถะจะ **"ตรัสรู้"** พระองค์เสวยข้าวมธุปายาสในถาดทองคำที่นางสุชาดาถวายแล้ว ได้ทรงอธิฐานว่าหากพระองค์จะสำเร็จพระโพธิญาณขอให้ถาดทองคำลอยทวนกระแสน้ำแห่งเนรัญชลาได้ ปรากฏว่าถาดทองคำดังกล่าวลอยทวนกระแสน้ำตามคำอธิฐาน จากนั้นพระองค์ได้ประทับนั่งที่บัลลังก์บริกรรมใต้ต้นศรีมหาโพธิและได้ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในเวลารุ่งอรุณ ตรงกับวันเพ็ญเดือน ๖



สุดท้ายที่พระพุทธเจ้าจะ **"เสด็จดับขันธปรินิพพาน"** เมื่อพระองค์ พร้อมด้วยบรรดาพระภิกษุสงฆ์สาวกเสด็จถึงเมืองกุสินาราของมัลละกษัตริย์ ใกล้ฝั่งแม่น้ำหิรัญวดี พระองค์ทรงเหน็ดเหนื่อยมาก จึงรับสั่งให้พระอานนท์ปูลาดพระแท่นบรรทม โดยหันพระเศียรไปทางทิศเหนือระหว่างต้นสาละทั้งคู่ แล้วพระองค์ทรงสำเร็จสีหไสยาสน์ โดยประทับนอนตะแคงขวา พระบาทซ้ายทับพระบาทขวา ก่อนเสด็จเข้าสู่พระปรินิพพาน เรื่องเกี่ยวพันระหว่างพุทธศาสนากับต้นสาละก็เอวังด้วยประการฉะนี้

ความเห็นของนักพฤกษศาสตร์มีว่า สาละ เป็นพืชในตระกูลเต็ง รังและพะยอม อยู่ในสกุล Shorea ในวงศ์ Diptercarpaceae เป็นไม้ขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ ไม่ผลัดใบ ลำต้นตรง เปลือกเป็นสีเทา แตกเป็นร่อง เรือนยอดเป็นพุ่ม ใบเดี่ยว ดก หนาทึบ เป็นมัน รูปไข่กว้าง โคนใบเว้าเข้า ปลายใบเป็นติ่งแหลมสั้น ๆ ขอบใบเป็นคลื่น ดอกออกเป็นช่อสั้น ๆ กลีบดอกสีขาวอมชมพู/เหลือง มีกลิ่นหอม ... เรียกว่า **"สาละ อินเดีย"** มีลักษณะแตกต่างไปจาก **"สาละ ลังกา หรือ Cannon ball tree"** ที่บ้านผม แบบหน้ามือเป็นหลังมือ ทั้ง "สาละ อินเดีย" และ "สาละ ลังกา" ต่างที่มีถิ่นกำเนิดคนละซีกโลกก็ว่าได้ และต้นไม้ชนิดหลังนี้ไม่มีส่วนเกี่ยวพันกับพุทธศาสนาแต่ประการใด

โดยส่วนตัว ผมไม่เชื่อและไม่ใส่ใจกับชื่อของต้นไม้ โดยเฉพาะเรื่องโชคลางและปาฏิหาริย์ ด้วยเห็นว่าไม่ใช่ "สาระ" สำคัญ แต่จะมองในด้านประโยชน์ใช้สอยที่ตัวเองคาดหวังมากกว่า เช่น เรื่องของดอก ผลและร่มเงา สำหรับคนที่รักต้นไม้ ถ้าชอบก็หามาปลูกเท่านั้นเอง หลายท่านคงได้รับรู้มาบ้างแล้วเกี่ยวกับต้นลั่นทม ว่า ต้นไม้นี้เกิดตามป่าเขา ไร้ราคา คนไม่นำพาเพราะชื่อ **"ลั่นทม"** ซึ่งสื่อไปถึงความอัปมงคล พอเปลี่ยนชื่อเป็น **"ลีลาวดี"** คนไม่ร่ำรวยเป็นมหาเศรษฐี ยังยอมสละเงินเป็นหมื่น เป็นแสน เพื่อนำต้นไม้นี้ไปปลูกเสริมบารมี ย้ำว่านี่เป็นความเห็นส่วนตัว ต่างคนต่างความคิด ต่างคนต่างความเชื่อ แต่เพื่อความสบายใจทำอะไรแล้วมีความสุขและไม่ทำให้ใครเดือดร้อน ทำไปเลยครับ

ถึงคิวสาธยายเกี่ยวกับ "สาระ" เสียที ผมไม่บังอาจทำตัวเป็นผู้รู้ ผู้ชำนาญด้านภาษา ไม่ว่าไทยหรือเทศ เพราะรู้ไม่มากพอที่จะวิเคราะห์ วิจารณ์ เกี่ยวกับการใช้คำ แต่ก็มีเหตุให้ต้องคิดและพูดถึง ปกติผมชอบพูดเล่นพูดหัวบ้างเพื่อคลายเครียด เพราะปัญหานานาประการ รวมทั้งการเจ็บป่วยที่ประดังเข้ามาหาตัวเองในแต่ละวัน หากเก็บและปล่อยให้หมักหมมนานไป อนาคตคงหนีไม่พ้นโรคความเครียด โรคความซึมเศร้า อัลไซเมอร์ และโรคอื่น ๆ อันเป็นผลพวงตามมาอย่างแน่แท้ พฤติกรรมที่เกิดขึ้นเป็นการหาทางออกให้ตัวเอง สำหรับผู้ไม่ทราบที่มาที่ไปจึงมองว่าผมชอบพูดแต่เรื่อง "ไร้สาระ" ความจริงผมก็พอรู้กาละเทศะอยู่บ้าง ไม่ได้ทำแบบนี้อย่างพร่ำเพื่อกับทุกคน ทุกสถานที่ จะพูดเล่นก็เฉพาะเพื่อนพ้อง ญาติมิตร ที่สนิทชิดเชื้อเท่านั้นครับ คำติคำชมก็เพียงลมปาก คิดมากไปทำไมมี คิดบวกดีกว่าไหม แล้วท่านจะพบแง่มุมที่เป็นคุณประโยชน์ ถามว่าแล้วผมได้อะไรจากกรณีเล็ก ๆ นี้ ตอบง่ายครับ ๑. ทำให้เรามีสติและมีความระมัดระวังมากขึ้น ก่อนที่จะพูดหรือทำอะไรออกไป ๒. ได้หัวข้อเรื่องให้เขียนบทความใหม่เพิ่มโดยไม่ต้องเสียเวลาคิดหาเอง ๓. นำคำติชมไปประยุกต์ ใช้กับเรื่องอื่น ๆ ได้เลย เช่นการเล่นดนตรี หากใครชมว่าเราเล่นเก่งเล่นได้เสนาะเพราะพริ้ง เราก็จะอาจยินดีปรีดาจนเลยเถิดและหลงคิดไปว่าตนเองเก่งแล้วจริง ๆ ไม่เห็นว่าจำเป็นต้องดิ้นรนอีก เลยสูญเสียโอกาสศึกษาเพิ่มเติมให้ดีกว่าที่เป็นอยู่ แต่ถ้ามีคนประเมินว่าควรต้องปรับปรุงการเล่น เราก็ควรขอบคุณ ไม่ควรโกรธขึ้ง รู้ตัวแล้วจะได้พยายามฝึกฝนต่อเพื่อให้มีพัฒนาที่ดีขึ้นกว่าที่เป็น อยู่ คิดอย่าง

นี้น่าจะดีกว่าไหมครับ ๔. ทำให้เรามีโอกาสได้ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับคำหรือข้อความที่เรายังไม่รู้ความหมายลึกซึ้งอย่างแท้จริง เช่นวันนี้ ผมได้เปิดดูคำ "สาระ" ในพจนานุกรม พบว่าหมายถึง "เนื้อหา เนื้อแท้ แก่นแท้" ตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า **"substance, essential, main idea...."** เห็นไหมครับว่ายังไม่ใช้สมอง เราก็ได้มุมมองอะไรดี ๆ จากกรณีเล็ก ๆ นี้ พูดมากไปเดี๋ยวผู้อ่านจะเบื่อเสียก่อน ไม่ต้องเร่งร้อน คิดอะไรที่มีสาระน่าสนใจได้อีกก่อน ค่อยเขียนเรื่องใหม่ต่อก็ **"ดีเนาะ"**



อดีตอยู่กับคู่ชีวิต ปัจจุบันอยู่กับมิตรคู่กาย

ภรรยาคู่ขวัญจากกันเมื่อสามปีที่แล้ว เธอจากผมไปทำหน้าที่ครูใหญ่ ให้คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ขอโมทนาสาธุด้วยครับสำหรับคุณูปการที่เธอมีส่วนช่วยทำประโยชน์ให้กับวงการแพทย์นับจากวันที่สิ้นลม หลังจากใช้ชีวิตร่วมกันมานานกว่าสี่ทศวรรษ งานพิธีพระราชทานเพลิงศพเธอถูกกำหนดให้มีขึ้นในปี พ.ศ. ๒๕๖๒ ครับ

ปัจจุบันผมใช้ชีวิตอย่างอิสระ ไม่ต้องการพึ่งพาอาศัยลูกคนใดโดยไม่จำเป็น แม้ว่าลูกทุกคนจะเติบใหญ่ มีหน้าที่การงานมั่นคง มีเคหะสถานพร้อมจะให้พักพิง แต่ต่างมีลูกที่ต้องอภิบาล มีภาระต้องรับผิดชอบทั้งด้านครอบครัวและการงานหนักมากอยู่แล้ว ผมจึงไม่คิดที่จะเพิ่มภาระให้กับใคร ขอมีความสุขสบายตามอัตภาพของผู้สูงวัย ที่ยังพอทำอะไรเองได้ ยกเว้นเมื่อยามเจ็บไข้ได้ป่วยแบบที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้

อ๊ะ! อ๊ะ! อย่างเพิ่งรีบร้อนด่วนสรุปและคิดเลยเถิดไปก่อนว่าใครจะอาสาเข้ามาเป็นมิตรคู่กายในช่วงท้ายของชีวิต ใครก็รู้ว่า



คนวัยนี้ฟันฟางไม่ค่อยดี ถึงมีขนมจีนให้ก็กินไม่ลง จืดชืด ไร้รสชาดเพราะขาดน้ำยา แล้วจำเป็นอะไรที่จะไปแสวงหา และใครล่ะจะมีจิตอาสาเข้ามาอยู่ใกล้ชิดให้เสียเวลา

สุขภาพโดยรวมของผมก่อนเกิดอุบัติเหตุ ถือว่าเป็นคนค่อนข้างแข็งแรงมากคนหนึ่ง แต่หลังจากเกิดอุบัติเหตุล้มก้นกระแทกแผ่นหิน ทำให้ปลายกระดูกขาท่อนบนที่รองรับกระดูกสะโพกแตกหักเสียหาย ต้องใช้โลหะดามรักษามานานกว่าปี ถึงวันนี้ยังไม่มีทีท่าว่าจะกลับสู่ภาวะปกติ การเคลื่อนไหวเป็นไปด้วยความยาก ลำบาก พลอยส่งผลต่อเนื่องไปถึงกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกาย การทำงานอดิเรก งานบ้าน งานสังคม การฝึกซ้อมคนตรีไทย การเคลื่อนไหวร่างกายทุกรูปแบบ รวมไปถึงการขับขี่รถยนต์ด้วยตนเอง เพื่อไปปฏิบัติภารกิจส่วนตัวเท่าที่จำเป็น การอยู่คนเดียวต้องพยายามทำทุกอย่างที่พอจะทำได้ ซึ่งการใช้ขาเพียงข้างเดียวในการขับขี่รถ แม้จะสุ่มเสี่ยงบ้างก็ยังดีกว่าทำอะไรไม่ได้เลย สถานะความเป็นอยู่ปัจจุบันอยู่ได้อย่างสบายแบบ “พอเพียง” และไม่เอื้ออำนวยให้อยู่แบบ **“เจ้าสัว”** ครับ

คำเฉลยของ **“มิตรคู่กาย”** ผมไม่ได้หมายถึงใครที่จะมาใช้ชีวิตร่วมกัน ที่ต้องการจะสื่อคือ **“ไม้เท้า”** ครับ แล้วไม้เท้าดี มี

ประโยชน์และสำคัญอย่างไรจึงได้ให้ความสำคัญถึงกับยกให้เป็น **“มิตรคู่กาย”** ผมขอสรุปให้เห็นคุณูประการของไม้เท้าโดยสังเขปดังต่อไปนี้

ประการแรก หากไม่มีความสำคัญพอ คงไม่มี **“วันไม้เท้าสากล”** หรือที่นานาชาติเรียกขานว่า **“The White Cane Safety Day”** ซึ่งจัดขึ้นในวันที่ ๑๕ ตุลาคม ของทุกปี และคนปกติระดับผู้นำในประวัติศาสตร์จำนวนไม่น้อยที่อาศัยไม้เท้าเป็นสัญญลักษณ์แห่งอำนาจและอิทธิพล ลองศึกษาเพิ่มเติมดูครับ

ประการต่อมา ไม้เท้าสามารถทำให้ชีวิตของผู้พิการทางสายตา หรือตาบอดโดยกำเนิดหลายท่านพลิกผันแบบหน้ามือเป็นหลังมือ สามารถดำเนินไปได้ไม่ต่างกับคนปกติ และหลายท่านมีความสามารถยอดเยี่ยมกว่าคนปกติด้วยซ้ำไป บางท่านสำเร็จการศึกษาระดับดุษฎีบัณฑิตจากต่างประเทศ มีตำแหน่งทางการเมืองสูงเป็นถึงสมาชิกสภานิติบัญญัติแห่งชาติ เป็นครูบาอาจารย์ก็มีจำนวนไม่น้อย นอกเหนือจากนั้นไม้เท้ายังมีส่วนช่วยผู้พิการเกี่ยวกับอวัยวะบางส่วน จะโดยกำเนิด อุบัติเหตุ หรือโรคภัยไข้เจ็บเช่นมวลกระดูกบาง โดยเฉพาะกระดูกส่วนล่างที่รับน้ำหนักตัว โรคเข่าเสื่อม ไม้เท้าก็มีบทบาทช่วยประคับประคองให้คนเหล่านั้นมีโอกาสใช้ชีวิตในสังคมร่วมกับคนปกติได้เช่นกัน



เมื่อมองย้อนกลับไปในอดีตจะพบว่า บทบาทของไม้เท้าได้รับการกล่าวขานเป็นตำนานสืบต่อกันมา แม้แต่ในละครเรื่อง **“บุพเพสันนิวาส”** ที่โด่งดัง จนผู้คนต้องติดตามทั้งประเทศ ยังสะท้อนให้เห็นว่า ผู้นำวัยฉกรรจ์ดังเช่นหลวงสุรศักดิ์ (พระเจ้าเสือ) คู่ขวัญของออเจ้า ก็ใช้ไม้เท้าเป็นสัญลักษณ์ เพื่อแสดงถึงสถานภาพการเป็นผู้นำ ผู้ทรงอำนาจรวมถึงผู้ที่มีอิทธิพล

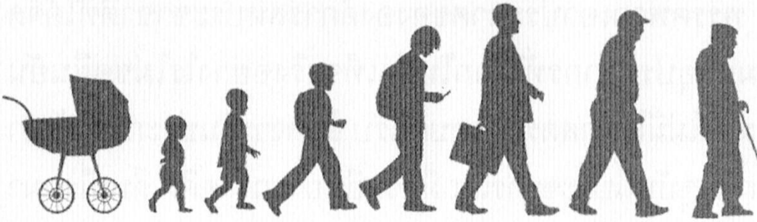
ขอกลับมาเรื่องส่วนตัวอีกนิด ผมต้องไปพบหมอเพื่อติดตามผล การรักษาทุก ๓ เดือน ๖ เดือน ครั้งสุดท้ายพบว่ามวลกระดูกที่เคยหนาแน่นสมบูรณ์เต็มรูปแบบ บัดนี้กลับเสื่อมสภาพลงจนเปราะบาง หมอเน้นย้ำว่า คุณตาดูแลตนเองให้ดี อย่าล้มอีกเป็นอันขาด ถ้าเกิดอีกครั้งอาจจะกลายเป็นผู้พิการต้องนอนติดเตียงตลอดไปก็เป็นได้นะ ต้องมีสติ อย่าประมาท และที่ขาดไม่ได้คือ **“ไม้เท้า”** เพื่อใช้ประคับประคองร่างกายไม่ให้ลื่นล้ม ถ้าเกิดอุบัติเหตุอีกครั้งทุกอย่างก็เอวัง ไม่เชื่อหมอแล้วจะให้เชื่อใครล่ะครับ ละครชีวิตใกล้อวสานเข้ามาทุกที **“ไม้ใกล้ฝั่ง”** อย่างเราต้องไม่รั้งรอ ควรเตรียมตัวเตรียมใจให้ดี พร้อมทุกวินาที ที่จะม้วนเสื่อกลับบ้านเก่าอย่างมีความสุข เมื่อละครบทสุดท้ายปิดฉากลง

เมื่อสมัยยังเป็นวัยรุ่น ผมเคยมีทัศนคติที่ไม่ค่อยดีนักเกี่ยวกับการใช้ไม้เท้า น่าละอายไหมยามที่จะไปปรากฏตัวในสารธารณะสถาน ปัจจุบันทัศนคติเปลี่ยนไปเป็นตรงกันข้าม เพราะมองเห็นประโยชน์มากมายหลายประการ ล้วนแล้วแต่สิ่งดี ๆ ทั้งนั้น โดยส่วนตัวยังมองเห็นประโยชน์เพิ่มเติมอีกมาก นอกจากช่วยให้การ

เคลื่อนไหวปลอดภัยและคล่องแคล่วขึ้นแล้ว ยังใช้เป็นอาวุธป้องกันภัยจากการคุกคามของสัตว์หน้าขนคนเกเร ประโยชน์ที่เห็นได้ชัดเจนคืออภิสิทธิ์ซึ่งคนธรรมดาไม่ได้รับ เช่น ลานจอดรถสำหรับบุคคลทั่วไปเต็ม เพียงชูไม้เท้าส่งสัญญาณให้เขาเห็น ไม่ถึงกับต้องนั่งรถเข็นมา ก็สามารถจอดรถในบริเวณที่สงวนไว้เฉพาะรถผู้พิการได้ ไปโรงพยาบาลแม้ไม่ถึงกับพิการ เมื่อเจ้าหน้าที่เห็นคนแก่เดินยักแย่ยักยันมากับไม้เท้า ไม่ถึงกับเป็นมนุษย์ล้อ ก็ยังได้สิทธิ์เข้าพบหมอก่อน ไปเหนือล่องใต้ทางเครื่องบิน ขึ้นรถ ลงเรือ มักจะได้รับการดูแลเป็นพิเศษจากผู้ให้บริการเป็นต้น

สรุปว่า ปัญหาต่าง ๆ เกิดขึ้นกับเรา จะหนักหรือเบาก็ไม่เป็นไร ดังที่เคยกล่าวไว้หลายครั้งก่อนหน้านี้ว่า **"อะไรจะเกิด มันก็ต้องเกิดวันยังค่ำ หยุดเดือนหยุดตะวันได้เมื่อไหร่ค่อยคิดกันใหม่"** มองโลกในด้านที่สวยงามเอาไว้ดีกว่าไหม ตั้งสติให้ดีแล้วค่อยคิดหาทางออก ปัญหาจะค่อย ๆ ทุเลาเบาบางลง ไม่เช่นนั้นท่านจะมองหาความสุขไม่เจออีกเลย นี่คือคำเฉลยว่าเหตุใด **"ไม้เท้า"** จึงได้เข้ามาเป็น **"มิตรคู่กาย"** ของผมในยามนี้ ขอความสุขสวัสดีจงมีต่อเพื่อนพ้องน้องพี่รวมถึงเพื่อนร่วมโลกทุกชีวิตตราบนานเท่านานครับ

กว่าจะแก่ได้ต้องใช้เวลา



หลายท่านอาจไม่ชอบใจหากมีใครเรียกตนว่า **"คนแก่"** โดยเฉพาะท่านสุภาพสตรีอาจจะรู้สึกขัดเคืองอย่างยิ่งเมื่อใครเรียกตนเช่นนี้ ดูเหมือนเป็นคำที่ไม่สุภาพและไม่ให้เกียรติกันบ้างเสียเลย หากใช้คำว่า **"ผู้สูงวัย หรือ สว."** แทนยังพอทำเนา พอยอมรับได้บ้าง แต่ผมในฐานะที่อยู่ในกลุ่มคนวัยชรา กลับมองเห็นต่าง รู้สึกพอใจและภูมิใจกับคำนี้ ท่านทราบไหม กว่าได้เป็นคนแก่ ใช่ว่าทุกคนจะเป็นได้ง่าย ๆ บางคนอาจตายตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดาด้วยซ้ำไป กว่าจะแก่ได้ต้องผ่านการใช้ชีวิตจากวัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น วัยหนุ่ม/สาว วัยกลางคนคน จนกว่าจะถึงวัยแก่ชรา หากอายุเกินร้อยจะถูกจัดให้อยู่ในกลุ่ม **"วัยอายุยืน"** กลุ่มสุดท้ายนี้ทั้งโลกมีเพียงน้อยนิด กว่าจะแก่ได้มันต้องใช้เวลาหลายทศวรรษไม่ธรรมดาจริง ๆ แล้วจะเดือดเนื้อร้อนใจไปทำไม หากทนไม่ไหวก็คิดหาวิธีเปลี่ยนความทุกข์ให้เป็นความสุขได้ ไม่ใช่เรื่องยากเกินความสามารถ ถ้าไม่ขาดสติปัญญาและความตั้งใจจริง ลองคิดทบทวนใหม่อีกทีนะครับ

เมื่อเร็ว ๆ นี้ มีข่าวหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงวัยได้ฟังแล้วน่าจะมีความสุขมาก พรรคพวกเอาประกาศขององค์การสหประชาชาติที่ได้จัดแบ่งกลุ่มอายุประชากรทั่วโลกใหม่ เท็จจริงอย่างไรไม่ขอยืนยันเพราะผมยังไม่มีโอกาสตรวจสอบดูครับ ข้อความในประกาศแจ้งว่าเนื่องจากปัจจุบันนี้ประชากรโลกมีชีวิตยืนยาวกว่าอดีต สืบเนื่องมาจากความก้าวหน้าด้านเทคโนโลยีสมัยใหม่ มีการศึกษาและใส่ใจเรื่องการดูแลสุขภาพมากขึ้น องค์การสหประชาชาติจึงจัดให้มีการจัดแบ่งกลุ่มอายุใหม่ รายละเอียดมีดังนี้คือ วัยเด็ก (อายุ ๐-๑๗ ปี) วัยรุ่น (อายุ ๑๘-๖๕ ปี) วัยกลางคน (อายุ (๖๖-๗๙ ปี) วัยชรา (อายุ ๘๐-๙๙ ปี) สุดท้ายคือ กลุ่มผู้มีอายุยืน (อายุ ๑๐๐ ปีขึ้นไป) ใครอยู่ในวัยไหนดูกันเอาเอง เมื่อก่อนผมถูกจัดไว้ในกลุ่มวัยชรา ปัจจุบันถูกปรับลดลำดับลงมาอยู่ในวัยกลางคน แต่ยังมองไม่เห็นว่ามีผลทำให้การใช้ชีวิตประจำวันของผมเปลี่ยนไปแต่อย่างใด ขอพักเรื่องประเทืองใจคนที่ไม่อยากแก่ไว้เพียงแค่นี้ก่อนครับ

คราวนี้ถึงเวลาคิดหาทางออกร่วมกันว่าจะเปลี่ยนทุกข์ให้เป็นสุขได้ไหมและต้องทำอย่างไร ผมไม่ใช่คนที่มีความคิดแบบสุดโต่ง เพียงชอบคิด ชอบทำอะไรแบบง่าย ๆ ไม่สลับซับซ้อน แต่ยืนยันว่าไม่ใช่คนที่มีนิสัย **"มักง่าย"** นะครับ ผมชอบชีวิตเรียบง่ายเหมือนคนเดินดินกินข้าวแกงธรรมดา ๆ คนหนึ่ง พยายามดำเนินชีวิตแบบสายกลางตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธศาสดา เท่าที่พอจะปฏิบัติได้ ความจริงผมไม่ใช่คนประเภทที่เข้าวัดฟังธรรมถือศีล กินเจ เป็นอาจิณ ไม่เคยคิดถึงขนาดต้องกู้หนี้ยืมสิน ต้องขายบ้าน จำนองที่เพื่อเอาเงินมาทำบุญ แบบที่เรียกว่า **"ทำบุญ**

เพื่อเอาหน้า” ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่าผมไม่ศึกษา ไม่ศรัทธาพระธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทำบุญเมื่อคิดอยากจะทำในวาระอันควรตามประเพณีอันดีที่สืบทอดกันมา ต้องไม่ทำให้เดือดร้อนทั้งความเป็นอยู่ของตนเอง ครอบครัวและสังคม ความจริงการทำบุญไม่ได้มีช่องทางเดียว การให้ความช่วยเหลือเพื่อนร่วมโลก การแบ่งปัน การช่วยเหลือผู้อยู่ในความทุกข์ให้มีความสุข และการทำความดีให้กับสังคมเท่าที่จะทำได้ ก็เป็นการทำบุญอีกรูปแบบหนึ่ง ซึ่งน่าจะเพียงพอ

จะว่าไปแล้วความสุขหลัก ๆ มีเพียงสองแบบเท่านั้น คือแบบที่เป็น **“รูปธรรม”** และอีกแบบเป็น **“นามธรรม”** ซึ่งเป็นความสุขที่มองเห็นและมองไม่เห็น พูดให้เข้าใจง่ายขึ้นอีกก็คือความสุข **“ทางกายและทางใจ”** ที่เราสามารถสัมผัสได้นั่นเอง สำหรับ **“รูปธรรม”** หมายถึงอะไรก็ได้ที่เราสามารถมองเห็นได้ จับต้องได้ อาทิ ร่างกาย ตึกรามบ้านช่อง รถยนต์ ต้นไม้ สิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ ซึ่งเราสัมผัสได้ด้วยมือ เห็นได้ด้วยตา ส่วน **“นามธรรม”** เราสามารถสัมผัสได้ด้วยความรู้สึก มีความสุข มีทุกข์ เพลิดเพลิน พอใจ ดีใจ เสียใจ เจ็บปวด เป็นต้น

ความเห็นส่วนตัว เชื่อว่าการจะมีความสุขทางกายหรือสุขแบบ **“รูปธรรม”** สร้างได้ง่ายกว่าความสุขทางใจมากนัก ร่างกายของเราหากเอาใจใส่ดูแลสุขภาพสม่ำเสมอก็จะแข็งแรง มีบ้านช่องห้องหอเครื่องใช้ไม้สอย มียานพาหนะที่สะดวกสบาย มีเงินทองใช้จ่ายพอเพียงตามอัตภาพและความจำเป็น ขอแค่อย่านำไปเปรียบ

เทียบกับบรรดาเศรษฐีทั้งหลาย ถึงเขามีรถยนต์นับสิบเพื่อเสริมบารมี แต่พอจะใช้ทีก็ขับได้ครั้งละคัน แล้วมันต่างตรงไหนที่เรามีรถใช้เพียงคันเดียว **"เห็นช้างขี้ อย่าพยายามขี้ตามช้าง"** ลองคิดดูครับ

ส่วนความสุขทางใจเป็น **"นามธรรม"** สร้างได้ แต่ไม่ง่ายเหมือนสร้างความสุขทางกาย เหตุที่ทำได้ยากนั้นเพราะ คนเราส่วนใหญ่ยังติดอยู่ในวังวนของกิเลสและตัณหา หรือ **"ความโลภ โกรธ หลง"** นั่นเอง จึงหาความพอไม่พบ หากกำจัดความรู้สึกเหล่านี้ไม่ได้ก็เจอทางตัน วิธีที่ผมปฏิบัติประการแรกที่สุดต้องพยายาม **"คิดในเชิงบวก"** ให้เป็นเสียก่อน แล้วความคิดเชิงลบเกี่ยวกับความโลภ โกรธ หลง จะค่อย ๆ ลดน้อยถอยลงไปเอง

เขียนมาถึงจุดนี้นึกขึ้นมาได้ว่าเพิ่งอ่านบทความเกี่ยวกับโรคทางกายและโรคทางใจของท่าน ว. วัชรเมธี เป็นคติเตือนใจที่ดีมาก นอกจากนี้ท่านยังได้ชี้แนะแนวทางเปลี่ยนทุกข์ให้เป็นสุข ตรงกับบทความเรื่องนี้พอดี จึงขออนุญาตนำบางช่วงบางตอนมาแบ่งปันให้ท่านที่กำลังค้นหาทางที่จะพ้นทุกข์และนำมาประยุกต์ใช้ เพื่อสร้างความสุขให้กับตนเอง ข้อเขียนของท่านตอนหนึ่งว่าไว้ดังนี้ครับ

"... พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่าโรคที่ทำให้เราป่วยมีสองประเภท นั่นคือ โรคทางกาย และโรคทางใจ ... คนที่ไม่เคยป่วยด้วยโรคทางกายเป็นร้อยปี ยังพอหาได้ สมัยพุทธกาลมีคนอายุยืนยาวถึง ๑๒๐ ปีอยู่หลายคน เช่นพระอานนท์ พระมหากัสสปะ นางวิสาขา เป็นต้น..." แต่คนที่ไม่เคยป่วยด้วยโรคทางใจหา

ตัวอย่างได้ยากเหลือแสน โรคที่ผู้ป่วยทางใจ มีทั้งป่วยด้วยความตั้งใจ หรือบางทีป่วยโดยไม่รู้เนื้อรู้ตัวนั้นมีมากมายหลายโรคที่เราไม่คาดคิด มาลองสำรวจดูว่าเราเป็นโรคเหล่านี้หรือไม่ หากป่วยด้วยโรคใจแล้ว อาจรักษาตัวหรือใจ ได้ทันท่วงที

สำหรับผู้ป่วยในระยะแรกและผู้ที่ป่วยหนักมานานแล้วนั้น ความรู้เท่าทันตัวเองว่าเป็นคนป่วยจะช่วยให้สามารถรักษาเนื้อรักษาตัวอยู่ได้ ไม่ปล่อยโรคคือ **"กิเลส"** ที่มันกลุ้มรุมเอาจนเสียผู้เสียคนหรือเสียชีวิตก่อนวัยอันควร ... ขอยกเอาโรคทางใจทั้งสิ้น ๕๐ ชนิดที่ท่านกล่าวถึงมาให้ดู จะได้รู้ว่ามีโรคบางชนิดเราคาดคิดไม่ถึง เริ่มจากโรคจมไม่ลง โรคปลงไม่เป็น โรคเห็นแก่ตัว โรคกลัวคนเก่ง โรคเบ่งศักดา โรคตาบอดสี (เห็นผิดเป็นชอบ) โรคดีอยู่คนเดียว โรคเที่ยวที่อโคจร โรคเอื้ออาทรไปทั่ว (จอมรับปาก หรือ Mr. Yes) โรคกลัวไม่สวย โรคสำรวยหยิบโหย่ง โรคองค์ประทับ (เก่งอยู่คนเดียว แต่สื่อสารกับใครไม่รู้เรื่อง) โรคดับเครื่องชน (ไม่รู้จักประมาณตน) โรคบนทวยเทพ โรคเสพของแพง โรคตะแบงตลอด โรคซัดทอดเคราะห์กรรม โรคความจำสั้น โรคหัวรั้นหัวดื้อ โรคใจถึงผิดที่ (เช่นพวกนักซิ่งกลางคืน กล้าบ้าบิ่นจนตัวตาย) โรคกาลีเพราะปาก โรคความอยากเป็นนาย โรคตายผ่อนส่ง โรคหลงสาวรุ่น โรควุ่นชาวบ้าน โรคสามานย์ก่อนแต่ง โรคแย่งสมบัติ โรคเอารัดเอาเปรียบ โรคเปรียบเทียบจนทุกข์ โรคขลุกคนพาล โรคเกียจคร้านสันหลังยาว โรคตาขาว โรคฉลาดเกินคำสั่ง (นายพลแมคอาเทอร์) โรคคลั่งซูเปอร์สตาร์ โรคติดยาเสพติด โรคไม่จำบทเรียน โรคย้ำคิดย้ำทำ โรคเอียนสังคม โรคนิยมลัทธิ โรคชอบติเป็นนิสัย โรคใจโลเล

โรคเสพเจ้าสำราญ โรคบ้างานบ้าเงิน โรคห่างเหินบุพการี โรคเห็นใครดีไม่ได้ โรคใช้เงินมือเติบ โรคกำเริบลืมตัว โรคชั่วจนชิน (ฆ่าคนตาย หรือโกงภาษี โดยไม่รู้สึกว่านั่นคือความผิด) โรคกินของหลวง สุดท้ายคือโรคหลอกลวงประชาชน โรคเหล่านี้เป็นโรคทางใจ จะได้รับรู้เอาไว้ว่าโรคเหล่านี้มีส่วนทำให้วิถีชีวิตมีปัญหา ทำให้เกิดทุกข์ทั้งสิ้น ลองนำมาพินิจพิเคราะห์ว่าตนเป็นโรคอะไร อาจพบวิธีรักษาและแก้ไขได้ทันเวลา บางโรคเพียงแค่รู้ว่าตนเองเป็น ก็อาจหายจากโรคนั้นได้แล้ว”

นอกจากบทความของท่าน ว. วัชรเมธี ที่คัดบางช่วงบางตอนมาให้อ่านแล้ว ยังมีแนวคิดในการสร้างสุขเป็นคำกลอนสอนใจจุดประกายความรู้สึกของผู้อ่านให้คิดในเชิงบวกอีกมากมายหลายชิ้น ซึ่งบางครั้งไม่มีชื่อผู้เขียนคำกลอนกำกับไว้ เช่นคำกลอนต่อไปนี้ก็ไม่ปรากฏนามผู้เป็นเจ้าของ อย่างไรก็ตาม ผมอ่านแล้วชอบเพราะเห็นว่าดีมีประโยชน์ จึงขอขอบคุณและขออนุญาตนำผลงานของท่านมาแบ่งปันให้ผู้ที่มีปัญหาและยังไม่มีโอกาสอ่านมาก่อนได้ดู เผื่อจะได้นึกย้อนถึงประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมา เป็นอีกแนวคิดหนึ่งที่จะเสริมสร้างความสุขให้กับตนเองได้

คำกลอนชุดที่ ๑ ว่าไว้ดังนี้ครับ

“วันเวลาจะ พาวัย เข้าใกล้ฝั่ง

สุขภาพ และกำลัง จะถดถอย

ใจเคยร้อน ก็ถอยร่น เป็นผลพลอย

เริ่มเย็นลง และรอคอย รู้ปล่อยปลง

สุขสุดท้าย ใช่อยู่ที่ มีทรัพย์สิน
แค่พออยู่ พอกิน ตามประสงค์
มีหน้าที่ การงาน ที่มั่นคง
มีรายได้ พอดำรง ไม่วุ่นวาย

มีบ้านช่อง ครองสุข ไร้ทุกข์ถม
มีครอบครัว ที่เกลียวกลม สมดังหมาย
มีร่มไม้ ไพรพฤกษ์ ไว้ผ่อนคลาย
สุขภาพ ร่างกาย ไร้โรคา

ถือธรรมะ ละนิมิต ให้จิตนิ่ง
และเข้าใจในทุกสิ่ง รู้คุณค่า
อนิจจํ... ทุกขํ... อนัตตา ...
เมื่อมีมา... ก็มีไป... อย่าได้กลัว

ทรัพย์สมบัติ มากมาย ใช่ไปด้วย
รถและบ้าน สุดสวย ทองท่วมหัว
ถึงยามจาก ก็จากไกล ไปแต่ตัว
เหลือสองสิ่ง ดีกับชั่ว ติดตัวไป..."

คำกลอนชุดที่ ๒ มีเนื้อหาและความมุ่งหมายไปในทิศทางเดียวกัน แต่มุมมองอาจแตกต่างกันบ้าง ทุกคนไม่จำเป็นต้องเห็นพ้องต้องกันในทุกเรื่องเสมอไป ลองค่อย ๆ พินิจพิจารณาด้วยสติปัญญาดูนะครับ

"ชีวิตผ่าน เลยไป จนไกลลับ
ไม่หวนกลับ คืนมา หาไฉน
ทั้งพ่อแม่ สิ้นชีวา พิลาลัย
ลูกในไส้ ก็หลีกลี้ มีครอบครัว

อีกแมวหมา เลี้ยงมา ก็ลาจาก
เจ้ามาพราก จากไป ใจสลัว
ก็เหงาบ้าง ตามวัย ใจไม่กลัว
เพราะรู้ตัว ยังมีเพื่อน ไม่เลือนไกล

บ้างส่งไลน์ มาทัก ว่ารักอยู่
บอกให้รู้ถึงไมตรี ดีไฉน
ส่งดอกไม้ บอกคิดถึง ทุกวันไป
บอกความนัย ถึงข่าวลือ สื่อถึงกัน

ทั้งงานรุ่น งานอะไร ควรไปบ้าง
จะได้สร้าง ความสนุก พาสุขสันต์
เพราะไม่รู้ วันไหน ต้องไกลกัน
สิ้นอาสัญ พบอีกครา ที่หน้าเมรุฯ"

ความจริงยังมีเรื่องที่อยากจะกล่าวถึง เกี่ยวกับวิธีปลดทุกข์และสร้างสุขให้ตนในช่วงท้ายของชีวิตอีกหลายรูปแบบ แต่ต้องขอยุติไว้แค่นี้ก่อนที่ผู้อ่านจะเบื่อ ผมขอสรุปเป็นการปิดท้ายว่าชีวิตคนเราก็เท่านี้ เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นสิ่งที่ใครก็เลี่ยงไม่พ้น ไม่ว่าอะไรจะดีหรือร้ายเกิดขึ้นก็ต้องทำใจยอมรับให้ได้ ไม่เช่นนั้น ชีวิตเราจะพบแต่ความทุกข์ มองหาความสุขไม่เจอ ที่กำหนดชื่อเรื่อง

ไว้อย่างนี้ ผมเพียงต้องการจะสื่อว่า กว่าจะเป็นคนแก่ได้ไม่ใช่เรื่องปกติธรรมดา ต้องใช้เวลา ได้ผ่านร้อนผ่านหนาวมายาวนาน มีประสบการณ์ที่หลายคนไม่มีโอกาสได้สัมผัสหรือพบเห็น เราท่านควรยินดีที่สามารถเดินมาได้ไกลถึงจุดนี้ จุดที่หลายคนมาไม่ถึง สังขารเสื่อมเป็นเรื่องธรรมดา ไม่ควรต้องวิตกกังวล ที่ทุกคนควรทำคือพยายามรักษาโรคทางกายและทางใจกันให้ดี แล้วท่านจะมีความสุขอย่างแน่นอน มันไม่ใช่สิ่งที่ยากเกินความสามารถของเราท่านทั้งหลายหากตั้งใจจริง ดังนั้นผมขอเชิญชวน มาสนุกสุขกันเถอะเรา โศกเศร้าไปทำไมมี ขอย้ำอีกทีว่า คนเรากว่าจะแก่ได้ไม่ใช่เรื่องง่าย และทำไม่ได้ทุกคน ขอเป็นกำลังใจให้ทุกท่านที่ต้องการปลดทุกข์แล้วสร้างสุขให้กับตนเองและคนรอบข้างนะครับ

ละครชีวิต เรื่องนี้ยังไม่มีบทอวสาน

ตลอดปี ๒๕๖๐ ที่ผ่านมา ผมเผชิญกับเรื่องหนักหนาสาหัสด้านสุขภาพ จนเกือบเอาชีวิตไม่รอด ตามที่ได้บันทึกไว้ในหนังสือ **"แสงสุดท้ายก่อนเทียนดับ"** มองในแง่ดีว่าเริ่มศักราชใหม่ปี ๒๕๖๑ สิ่งเลวร้ายทั้งหลายน่าจะเบาบางลงบ้าง ขณะนี้เวลาผ่านมาถึงกลางปี เหตุการณ์บ่งชี้ว่าสิ่งที่คาดหวังเป็นเพียงความฝัน แต่มาคิดอีกทีหากฝันแล้วทำให้มีความสุข ก็ฝันต่อไป ไม่ผิดกติกาแต่อย่างใด แล้วจะทุกข์ใจไปทำไม ทุกชีวิตเกิดมาเพื่อตายทั้งนั้น เพียงแต่ขณะที่ยังหายใจทำอย่างไรจึงจะมีความสุข ยืนยันได้เลยว่าความสุขอยู่ไม่ไกลเกินไขว่คว้า ความสุขอยู่ที่ไหน ทำฉันใดจึงไขว่คว้าได้ ค่อยว่ากันอีกที ตอนนี้ขอพักไว้ก่อน

ขอเล่าเรื่องราวที่เกิดขึ้นในช่วงเดือนมิถุนายนที่เพิ่งจะผ่านไปนะครับว่า สืบเนื่องมาจากอาการที่ปวดหัวและในหูด้านซ้ายเป็นระยะ ๆ ปรึกษากับแพทย์หลายสำนัก เพื่อตรวจหาสาเหตุจะได้รักษาอย่างถูกต้อง แต่ก็ยังไม่พบอยู่ดี มีการล้างภายในรูหู ส่องกล้องและทำสะอาดในโพรงจมูก (Nasal Endoscope) ก็ไม่พบสิ่งผิดปกติ ตัดชิ้นส่วนเนื้อในโพรงจมูก (Biopsy) ไปตรวจดูก็ไม่พบเชื้อมะเร็ง (Cancer) สุดท้ายลงเอยด้วยการขอให้ทางโรงพยาบาลทำการตรวจดูสมองและคอ โดยใช้เครื่อง CT Scan ซึ่งปกติหมอมักไม่ค่อยสั่งให้ทำเนื่องจากค่าใช้จ่ายสูง และอาจมีผลต่อ

เนื้อเยื่อสมองโดยไม่จำเป็น แต่ผมคิดว่าเมื่อหาสาเหตุไม่พบเราก็ต้องทรมานต่อไป อะไรจะเกิดมันก็ต้องเกิดอยู่แล้ว จึงไม่อยากประวิงไว้จนโรคเก่ากำเริบแล้วรักษาไม่ทัน

การทำ CT Scan ไม่ใช่ทำได้เร็วตามที่เราต้องการ มีคนไข้ที่ต้องใช้บริการมาก คิวยาว ต้องรอนานเป็นเดือน ก่อนทำต้องเจาะเลือดไปตรวจว่าสภาพของไตสามารถรับสารกัมมันตภาพรังสีที่ต้องฉีดเข้าทางเส้นเลือดได้หรือไม่ นอกจากนี้คนไข้ต้องงดน้ำและอาหารตั้งแต่หลัง ๘ โมงเช้าจนถึงเวลานัด บ่ายโมงครึ่ง คนที่มีปัญหาเรื่องอาหารเช่นเราต้องปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด ความจริงเวลาที่ทำการ Scan ในอุโมงค์จริง ๆ ใช้เวลาไม่ถึงครึ่งชั่วโมง หลังจากผ่านขั้นตอนต่าง ๆแล้ว สุดท้ายคนไข้ต้องดื่มน้ำมาก ๆ เพื่อขับสารกัมมันตภาพรังสีที่ฉีดเข้าไปในกระแสเลือดออกจากร่างกายให้มากที่สุด หากสารนี้ตกค้างจะเป็นการสร้างภาระให้ไตทำงานหนักเพิ่มขึ้น คนไข้ที่ไตเสื่อมมากอาจทำ CT Scan ไม่ได้ ดังนั้นจึงมีการตรวจเลือดดูให้แน่ใจเสียก่อนว่าจะทำได้หรือไม่ ทำเสร็จทุกขั้นตอนแล้วก็ใช่ว่าจะทราบผลในเร็ววัน กรณีของผมต้องรอไปถึงปลายเดือนหน้าจึงจะทราบผล ต้องทำใจครับทุกอย่างเป็นไปตามขั้นตอน หวังเพียงว่าหากบุญยังมีคงจะไม่พบสิ่งผิดปกติใด ๆ

ยังครับ ยังเล่าไม่จบ ผมบันทึกไว้ค่อนข้างละเอียดในหนังสือเล่มที่แล้วว่า จากเหตุการณ์ที่เสียเลือดจนเกือบเอาชีวิตไม่รอดไม่ได้ยุติเพียงเท่านั้น ผลจากการที่ลิ่มเลือดเข้าไปอุดตันในโพรงจมูกและหูทั้งสองข้างทำให้การพูดและรับฟัง เสียไปจนถึงระดับที่จำเป็นต้องขึ้นทะเบียนเป็นคนพิการ เคยทำเรื่องขอเครื่องช่วยฟังที่

โรงพยาบาลประจำจังหวัด ซึ่งรอมานานกว่าหนึ่งปีก็ยังไม่มีสัญญาณว่าจะได้รับเครื่องมือนี้เมื่อใด สุดท้ายทนรอต่อไปไม่ไหวจึงตัดสินใจทำเรื่องขอใหม่จากโรงพยาบาลศรีนครินทร์ฯ และได้รับเครื่องช่วยฟังในเวลา ๑ เดือน ผมขอถือโอกาสนี้ขอบคุณทางโรงพยาบาลที่ช่วยทำให้ผมสามารถรับฟังเสียงได้ดีขึ้นแม้จะไม่เหมือนเดิม ก็ยังดีกว่าหูดับสนิทเหมือน ๑ ปีที่ผ่านมา แต่ที่ยังหาทางแก้ไม่ได้เลยก็คือเสียงที่เปล่งออกมา หายไปในลำคอและจมูก เคยร้องรำทำเพลงก็ต้องเลิกลา การสื่อสารด้วยการพูดแทบเป็นไปไม่ได้ บางครั้งต้องเขียนข้อความที่ต้องการสื่อลงในกระดาษแทน คิดอีกทีก็ "ดีเนาะ" ที่ไม่ต้องเสียพลังงานในการพูดเรื่องไร้สาระ สามารถ ลดความขัดแย้งในการสนทนาได้ กลายเป็นผู้ฟังที่ดีโดยปริยาย ลองคิดทบทวนอีกทีนะครับว่า "การฟังได้ประโยชน์มากกว่าการพูด" นั้นจริงหรือเปล่า พูดมากมีโอกาสผิดมาก แต่ฟังมากนอกจากไม่มีโอกาสผิดแล้วยังอาจจะได้รับความรู้ แนวทางและสิ่งใหม่ ๆ ที่เราไม่เคยคาดคิดมาก่อนเลยก็ได้

เรื่องของสุขภาพเป็นปัญหาต่อเนื่องยังไม่จบสิ้น จนบางครั้งคิดว่าเราน่าจะย้ายที่พำนักไปอยู่โรงซ่อมสุขภาพเลยจะดีไหม เพราะการใช้ชีวิตต้องวนเวียนไปมาซ้ำแล้วซ้ำอีกระหว่างบ้านกับโรงพยาบาลเกือบทั้งเดือน ผ่านมาปีเศษแล้ว "กระดูก" ขาซ้ายด้านบนที่เชื่อมกับกระดูกสะโพกซึ่งหักและดามไว้ด้วยเหล็ก ถึงวันนี้ยังไม่คืนสู่สภาพปกติ แม้จะพอเคลื่อนไหวร่างกายได้บ้าง แต่การเดินเหินยังคงต้องอาศัยไม้เท้าเป็นตัวช่วยตลอด ต้องพบแพทย์เพื่อ

ตรวจสอบทุก ๖ เดือน ผล X-Ray ครั้งล่าสุดแจ้งว่าปกติ แต่อาการเจ็บปวดยังคงอยู่ นั่งนานก็เจ็บ เวลานอนต้องนอนหงายหรือนอนตะแคงขวา พลิกตัวกลับมาด้านซ้ายจะเจ็บแปลบทันที แต่ยังดีที่แก้ได้ง่าย ๆ โดยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง แค่ไม่ต้องนอนตะแคงซ้ายก็ไม่เจ็บแล้วครับ

เรื่องใหม่ที่ต้องบันทึกไว้อีกคือปัญหาเกี่ยวกับ "ตาและการมองเห็น" เมื่อเดือนที่ผ่านมา มีความรู้สึกว่ามีความผิดปกติเกิดขึ้น ตาเริ่มพร่ามัว ตัวหนังสือเล็กหน่อยก็อ่านไม่ได้ ต้องหรี่ตาเพ่งมอง ถ้านานเกินไปก็ปวดกล้ามเนื้อตา ภาพในทีวีก็ไม่คมชัด ที่เป็นปัญหามากคือทัศนวิสัยในการมองเห็นขณะขับรถยนต์ เพิ่มจากปัญหาการขับขี่เหมือนช่วงแรกที่กระดูกหักซึ่งยังคงใช้ขาได้เพียงข้างเดียว ความเสื่อมดังกล่าวอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่ายเพียงเสี้ยววินาทีที่ขาดสติในการควบคุมรถ

เมื่อต้นเดือนที่ผ่านมาผมได้ไปพบจักษุแพทย์อีก ผลการตรวจพบว่าตาทั้งสองข้างเป็นต้อกระจก แพทย์แนะนำว่าควรได้รับการผ่าตัดโดยเร็ว ก่อนที่อาการจะลุกลามไปมากกว่านี้ แพทย์นัดไปตรวจสอบตาอีกครั้งช่วงกลางเดือนกรกฎาคม เพื่อให้แน่ใจและจะได้จองห้องจองคิวไว้แต่เนิ่น ๆ อย่างที่ทราบกันดีว่าคนไข้ที่รอรับการรักษามากมาย หากช้าไปอาจต้องรออีกหลายเดือน ซึ่งอาจจะสายไปสำหรับการเยียวยา เรื่องนี้เอาไว้ผ่าตัดตาเรียบร้อยก่อนค่อยลงในรายละเอียดนะครับ

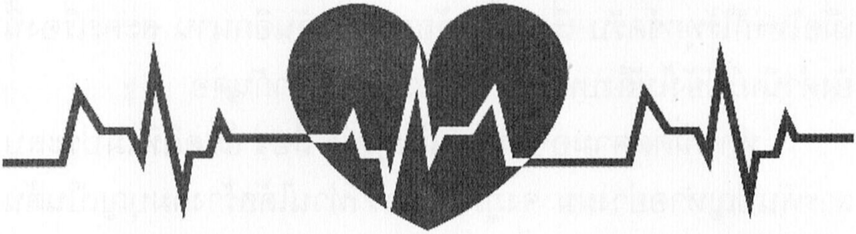
ที่สาธยายเกี่ยวกับปัญหาต่าง ๆที่เกิดกับตัวเองมาอย่างต่อเนื่องจนเหลือจะรับ ในขณะที่เลือกใช้ชีวิตอย่างอิสระและโดดเดี่ยว

แล้วอยู่ได้อย่างไรเมื่อต้องแก้ไขทุกปัญหาบรรดามี เพียงอยากให้ข้อคิดว่า "ปัญหามีไว้ให้แก้" หากยอมแพ้ หนีจากปัญหานี้ก็จะไปเจอปัญหาใหม่ไม่มีวันจบสิ้น ใช้ความคิด สติปัญญา คิดเสมอว่าทุกปัญหาต้องมีทางออกและเราต้องยอมรับสิ่งที่เกิดให้ได้ และเมื่อเราจะสู้ก็ต้องสู้ให้ถึงที่สุด อยากจะบอกว่าผมไม่ทุกข์อย่างที่ท่านคิด มีความสุขสบายตามอัตภาพ เมื่อสามามรถทำใจให้ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ ย้ำมาโดยตลอดว่าอะไรจะเกิดมันก็ต้องเกิดวันยังค่ำ แล้วจะทุกข์ใจไปทำไม พูดถึงความทุกข์ความสุขเพิ่งนึกได้ ยังมีเรื่องติดค้างไว้ว่าความสุขอยู่ไม่ไกลเกินไขว่คว้า ความสุขอยู่ที่ไหน ทำฉันใดจึงได้มา บางท่านอาจมีวิธีแก้ปัญหาแตกต่างกันไป แต่ทางออกของผมที่ใช้มาโดยตลอด มองว่ามนุษย์เรามีปัจจัยสำคัญที่สุดเพียงสองประการที่ทำให้ทุกข์หรือสุข นั่นก็คือ **"สุขภาพกายกับสุขภาพใจ"** อย่างอื่นเป็นปัจจัยรอง กายดีทำให้ใจดีก็มีสุข แม้กายไม่ดีแต่ใจดีก็ยังมีสุขได้ ในทางตรงข้าม กายดีแต่ใจไม่ดีก็มีทุกข์ ยิ่งกายและใจไม่ดียิ่งไม่มีทางทำให้สุขได้เลย ทำใจให้ยอมรับเรื่องต่าง ๆ ที่เผชิญอยู่ได้เมื่อไหร่ ความทุกข์จะหายไปเอง หลายท่านอาจแย้งว่าฟังดูเหมือนง่ายแต่ทำได้ยาก แต่ผมยืนยันว่าไม่ใช่เรื่องที่เป็นไปไม่ได้ และไม่ยากเกินไปหากเรามีความมุ่งมั่น อดทนและต้องไม่ยอมแพ้ง่าย ๆ ทุกคนต้องคิดย่างมีสติ สมาธิช่วยทำให้มีสติ พอสติมา ปัญญาก็เกิด อย่ายึดมั่นถือมั่นไปเสียทุกอย่าง ไม่ยอมปล่อยยอมวางความทุกข์ก็สะสมหนักขึ้นทุกที เกิดความเครียดมากขึ้นเป็นลำดับจนเป็นเหตุให้โรคภัยไข้เจ็บอย่างอื่นเข้ามาเบียดเบียน ทางออกของเราคือต้องฝึกใจให้ยอมรับกับทุกปัญหาที่เลวร้ายทั้งหลายให้ได้ เมื่อทำดี

ที่สุดแล้วต้องยอมรับโดยดุษฎีแค่นั้นเอง อย่าคิดมาก **“ทุกชีวิตเกิดมาเพื่อตาย”** แต่ลมหายใจยังมีก็ทำทุกอย่างให้ดีที่สุด ปล่อยวางได้เมื่อไหร่ก็ไร้ทุกข์ครับ เรื่องนี้คงต้องเสวนากันอีกนาน ละครเรื่องนี้ยังดำนินไปยังไม่ถึงบทอวสาน มีเวลาค่อยว่ากันต่อ

ท่านที่ติดตามอ่านมาจนถึงจุดนี้ ถือว่าโชคดีที่ไม่ประสบสารพันปัญหาอย่างผม จงภูมิใจเถิดว่าท่านได้สร้างสมบุญเป็นต้นทุนไว้มาก จงทำดีในภพนี้ต่อไป หากภพหน้ามีจริง บุญมาวาสนาส่ง ท่านจะได้ไร้ทุกข์ มีแต่ความสุข และไม่ต้องพบเจอปัญหาให้ต้องแก้ไขไม่วายเว้นอย่างเช่นนี้ ขออำนวยอวยชัยให้ท่านที่เป็นคนดีจงมี อายุ วรรณะ สุขะ พละ คุณพระคุ้มครองนะครับ

ยัง...ผมยังไม่ตาย



เพิ่งบันทึกเรื่อง “ปล่าวชวนนะ เขามาเอง” เสร็จไปเมื่อวันวาน วันนี้ไปพบหมอตามนัดเพื่อประเมินผลการใช้เครื่องช่วยฟัง ซึ่งทุกอย่างก็เป็นไปด้วยดีประการต่อมาหมอนัดฟังรายงานผลการทำ **“Brain & Neck CT Scan”** คือการเอกซเรย์สมองและคอโดยใช้คอมพิวเตอร์ หลังจากเกิดอาการปวดหัวและในหูด้านซ้ายซึ่งค้นหาสาเหตุไม่พบ จนต้องลงเอยด้วยการขอความกรุณาให้หมอสั่งสแกนสมองและคอ หากพบสิ่งผิดปกติจะได้จัดการรักษาให้ทันการ ก่อนที่เชื้อจะลุกลามจนไม่อาจรักษาได้ โดยก่อนหน้านี้หมอหู คอ จมูก ได้สั่งให้ล้างโพรงจมูก และตัดเนื้อเยื่อในจมูกไปตรวจ (Nasal Endoscope & Biopsy) ผลการตรวจสอบไม่พบว่ามีอะไรผิดปกติ ก็นอนใจว่ามะเร็งร้ายคงไม่ย้อนกลับมาอีกแล้ว

โชคดีอีกแล้วเรา เมื่อวันที่ ๑ ก.ค. ที่ผ่านมา สลากออมสินที่ซื้อไว้ให้ลูก ๆได้รางวัลเลขท้ายตั้ง ๑๕๐ บาทแน่ะ ดีใจมากเพราะตลอดชีวิตไม่เคยมีโชคแบบนี้ และปกติเราก็ไม่ใช่คนชอบเล่นหุ้นหรือเล่นหวย ไม่อยากให้คนเขาว่าเรารวยหรือจนอย่างไรก็ไม่ทราบท่านคงคุ้นกับคำกล่าวที่ว่า **“คนจนชอบเล่นหวย คนรวยชอบเล่น**

หุ้น” แต่ถัดมาอีกแค่อาทิตย์เศษ ๆ คิดไม่ถึงเลยว่าจะถูกรางวัลใหญ่สุดสุดอีกแล้วเรา ไม่ใช่หุ้น ไม่ใช่หวยครับ แต่เป็นสัญญาณการกลับมาเยือนของของมะเร็งร้ายหลังหายหน้าหายตาไปกว่าสิบปี ไม่คิดเลยว่าจะมีโอกาสได้พบเพื่อนเก่าอีก สงสัยเหมือนกันว่าผมทำบุญอะไรไว้จึงได้โชคดีอย่างนี้ ที่มีทั้งเพื่อนเก่าเพื่อนใหม่มากมายช่วยคลายเหงาได้เสมอมาครับ

ถามว่าผมตกใจ ทุกข์ใจมากไหม ผมขอถามกลับไปว่าตกใจทุกข์ใจแล้วได้อะไร สู้ใช้เวลาและสติปัญญาแก้ปัญหา หาทางออกให้กับปัญหาที่เกิดขึ้นน่าจะได้ประโยชน์มากว่าหรือเปล่า แล้วจะวิตกไปทำไม อย่างที่เคยพูดไว้ ทุกคนเกิดมาเพื่อตายทั้งนั้น ผมเป็นมนุษย์ธรรมดาไม่ใช่คนวัดคนวา ที่ธรรมะธรรมโมแก่กล้า ไม่ได้บรรลุโสดาบัน เพียงคิดว่ามันเป็นเรื่องของธรรมชาติ ร่างกายอ่อนแอก็เป็นเรื่องของกาย แต่อย่าปล่อยให้ใจต้องอ่อนแอไปด้วย คิดได้รับได้ ทุกข์จะมลายไป เหลือไว้เพียงความสุขจนลมหายใจเฮือกสุดท้ายครับ

ไม่ว่าสภาพร่างกายจะเป็นอย่างไร จิตใจต้องเข้มแข็งไว้ก่อน ทำอะไรได้ทำ กินอะไรได้ กิน ไปท่องเที่ยวที่ไหนได้ ไป มีคนที่รู้จักชื่อบ้างไม่รู้จักชื่อบ้างบันทึกข้อคิดน่าสนใจเอาไว้มากมายว่าทำอย่างไรให้มีความสุข ขออนุญาตท่านเจ้าของข้อคิดมาแบ่งปันเพื่อเป็นการสร้างบุญกุศลร่วมกันนะครับ

วันที่ ๒๖ มิถุนายนเป็นวันสุนทรภู่ครูกาพย์กลอน ได้อ่านพบคำอฐิษฐาน ที่ท่านกลั่นกรองเป็นบทกลอนบรรยายไว้ใน

นิราศภูเขาทอง มีหลายตอนสอนใจให้ได้แง่คิดดีดี ดังนี้ครับ

"จะเกิดชาติใดใดในมนุษย์
ให้บริสุทธิ์สมจิตที่คิดหมาย
ทั้งทุกข์โศกโรคภัยอย่าใกล้กราย
แสนสบายบริบูรณ์ประยูรวงศ์

อีกโลโภโทโสแลโมหะ
ให้ชนะใจได้อย่างใหลหลง
ขอฟุ้งเฟื่องเรืองวิชาปัญญายง
ทั้งให้ทรงศีลขันธ์ในสันดาน

อีกสองสิ่งหญิงร้ายแลชายชั่ว
อย่าเมามัวหมายรักสมัครสมาน
ขอสมหวังตั้งประโยชน์โพธิญาณ
ตราบนิพพานภาคหน้าให้ถาวร"

ผมยังไม่ตาย ยังหายใจสบาย แม้ร่างกายไม่สมประกอบ แถมโรคร้ายนานาชนิดผลัดเปลี่ยนเวียนมาเยือนอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่เกษียณอายุการทำงานเป็นต้นมาจนถึงปัจจุบันได้ ส่วนหนึ่งคงเกิดจากการไม่ยอมแพ้กับชะตาชีวิต ความสุขของผมอยู่ที่การมีโอกาสได้ใช้ชีวิตอย่างอิสระ ไม่เป็นภาระให้ใคร ดีใจที่ได้เห็นความเจริญก้าวหน้าของลูกหลาน นอกจากนั้นยังมีความสุขกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัวให้ได้เห็นตลอดเวลา แม้แต่เรื่องของบทกลอนอีกบทหนึ่งของท่านสุนทรภู่ที่เราท่านส่วนใหญ่น่าจะจำกันได้คือบทที่เกี่ยวกับความรักว่าไว้ดังนี้ครับ

“ไม่เมาเหล้า แต่เรา ยังเมารัก

สุดจะหัก ห้ามจิต คิดไฉน

ถึงเมาเหล้า เช้าสาย ก็หายไป

แต่เมาใจ นี่ประจำ ทุกค่ำคืน”

เราได้เห็นความเปลี่ยนแปลงอีกแง่มุมหนึ่งซึ่งเกิดขึ้นในยุคปัจจุบัน ฟังแล้วก็ขำดี อย่าได้คิดมากว่าเป็นการทำลายสิ่งที่เป็นประวัติศาสตร์เลยนะครับ เขาแปลงบทกลอนไปอีกมุมหนึ่ง ซึ่งเราอาจมีส่วนเหมือนเขาบ้างก็ได้ เขาเขียนบรรยายว่า

“ไม่เมาเหล้าแต่เรายังเมา Face

เมา Message-Facebook ล้ำสมัย

ถึงเมาเหล้าเช้าสายก็หายไป

แต่เมา Line นี่ประจำทุกค่ำคืน”

อ่านบทกลอนแล้วพินิจดู บางทีผมก็เป็นกับเขาด้วยเหมือนกัน อย่างไรก็ตาม ขณะนี้ผมยังไม่ตาย ยังหายใจสบายแม้โรคร้ายจะกลับมาเยือน อย่าไปเครียดกับทุกเรื่องดีกว่าไหม เพราะเป็นผลร้ายกับตัวเราเอง ทำตัวให้สบาย สบาย เพื่อยืดลมหายใจต่อไปอีกสักหน่อยก็น่าจะ **“ดีเนาะ”**

ผมป่าวชวนนะ เขามาเอง

ขอทำความเข้าใจก่อนนะครับว่า ที่จั่วหัวเรื่องนี้ไม่ได้คิดจะเอาเพลงของคุณพุ่มพวง ดวงจันทร์ นักร้องก้องฟ้าเมืองไทยในอดีต ซึ่งยังอยู่ในความทรงจำของแฟนเพลงลูกทุ่งมาเล่าขาน แต่ข้อความบางส่วนของเพลง จุดประกายให้นึกถึงเรื่องที่อยากจะบอกกล่าวเล่าสู่ฟัง คือหมู่นี้มีแขกทั้งหน้าเดิมและหน้าใหม่ แวะเวียนมาทักทายไม่ขาดสาย ยังจำได้ไหมที่ผมเคยบันทึกไว้ในหนังสือเล่มก่อนว่า "ผมเป็นสมาชิกถาวรของโรคภัยไข้เจ็บ" จึงมีโรคใหม่ ๆ เป็นแขกมาเยี่ยมเยือนอย่างต่อเนื่อง

ที่นำมาบอกเล่าต่อไปนี้ถือเป็นเรื่องใหม่จริง ๆ เริ่มประมาณกลางเดือนที่ผ่านมา มีสิ่งผิดปกติเกิดขึ้นซ้ำซาก บ่อยมากจนผิดสังเกตุ นั่นก็คือการหลงลืม แรก ๆ ก็ไม่คิดอะไร เพราะคนวัยนี้มักจะเริ่มหลงลืมในสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น ลืมแว่นตาทั้งที่ขยับจากตำแหน่งเดิมไปไว้บนศีรษะ ลืมกุญแจรถยนต์บ่อยมาก กว่าจะรู้ก็เดินไปถึงที่จอด บางทีจอดรถ ดับเครื่องแล้ว เดินไปสักพักจึงนึกได้ว่าลูกกุญแจยังอยู่ในรถ วันหนึ่งไปบรรเลงดนตรีจิตอาสาที่วัด พรรคพวกทักว่าอากาศร้อนเหรอ เราก็ไม่สะกิดใจ จนเพื่อนชี้ไปที่เป้ากางเกง จึงถึงบางอ้อ กระจ่างแจ้งในบัดดลว่าลืมรูดซิป ดีที่ยังมีกางเกงในอีกชั้นกันเอาไว้ ไม่งั้นน้องชายคงได้ออกมาสูดอากาศภายนอกด้วย บางทีก็ลืมกินยาตามเวลาที่หมอกำหนด ก็แน่ละรส

ของยามันไม่เหมือนขนมหวานนี่ บางครั้งลืมกระเป๋าสตางค์ นึกได้อีกทีก็ตอนที่ต้องชำระเงิน ลืมรหัสผ่านที่จะเข้าใช้โทรศัพท์ อินเตอร์เนตหรือสื่ออีเลคโทรนิกส์อื่น ๆ ออกจากบ้านก็ลืมปิดประตู การลืมชื่อเพื่อน ๆ เป็นสิ่งปกติ แต่แปลกดีที่บางทีกลับจำชื่อพ่อของเพื่อนได้ บางทีเรื่องที่เตรียมล่วงหน้าไว้พูด ถึงเวลาจริงนึกแล้วนึกอีกก็นึกไม่ออกว่าจะพูดเรื่องอะไร อีกสองสามวันผ่านไปถึงนึกได้ก็มี เหล่านี้ถือเป็นเรื่องปกติสำหรับผู้สูงอายุทั่ว ๆ ไป พยายามแก้ไขโดยการจดบันทึกเพื่อช่วยเตือนความจำ ความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะหน่วยความจำของสมองและประสาทที่สั่งงาน ถือเป็นเรื่องธรรมดาซึ่งมาพร้อม ๆ กับความชราภาพ แต่หนักไปกว่านี้ ที่เห็นเป็นเรื่องใหม่และไม่ใช่เรื่องปกติ คือวันหนึ่งขับรถไปซ้อมดนตรี จอดรถ ณ ลานจอดเป็นที่เรียบร้อย สามชั่วโมงซ้อมดนตรีเสร็จเดินกลับมาที่รถ ปรากฏว่าลืมดับเครื่องยนต์ซะนี่ ดีที่ไม่มีคนยืมรถไปขับ อีกไม่กี่วันถัดมาจอดรถยนต์ไว้ที่บ้านตอนค่ำตื่นเช้ามาพบว่าเครื่องยนต์ยังทำงานอยู่ เผาน้ำมันทิ้งไปไม่กระไรนัก โชคยังดีเท่าไหร่ที่ไม่มีเพลิงลุกไหม้ทั้งรถทั้งบ้าน ยังมีอีกหลายกรณี แต่ที่เกิดบ่อยมากคือเปิดน้ำในห้องน้ำทิ้งไว้ทั้งคืนก็หลายครั้ง ที่จารนัยมาเป็นเพียงตัวอย่างบางเรื่องเท่านั้น ผมบอกกับตัวเองว่าเราช่างเป็นคนโชคดีสุดสุดที่แม้จะ **"ลืมตา"** เป็นปกติวิสัย บุญแค่ไหนที่ยัง "ไม่ลืมหายใจ"

เหรียญมีสองด้านเสมอ มีหัวมีก้อย มีน้อยมีมาก ทุกสิ่งอย่างมีทั้งคุณและโทษ ทั้งหมดอยู่ที่มุมมองของแต่ละคน การลืม

ไม่ใช่เรื่องเลวร้ายเสมอไป ลองมาช่วยกันมองหาด้านดีและคุณประโยชน์ของการลืมดูบ้าง ท่านเห็นด้วยไหมว่า ความสุขเกิดได้ทันทีที่ท่านสามารถลืมเรื่องเลวร้ายต่าง ๆ ซึ่งผ่านเข้ามาในอดีต ลืมความบาดหมาง ลืมความชิงชัง ลืมความโลภ ความโกรธ ความหลง ทำใจได้เมื่อไหร่ ความสุขอยู่ไม่ไกลเกินเอื้อมนะครับ

ผมยอมรับความหลงลืมเล็ก ๆ น้อย ๆ ของตน ว่าเป็นคุณสมบัติของ สว. สืบเนื่องมาจากความเสื่อมของระบบประสาทที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติ แต่การลืมในสิ่งที่มีความสำคัญต่อความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ถือว่าไม่ใช่เรื่องธรรมดา ผมจึงต้องรีบศึกษาหาความรู้เพื่อแก้ไขปัญหา ก่อนที่จะสายเกินไปสำหรับการเยียวยา เคยได้ยินบุคลากรทางการแพทย์เขาเรียกอาการหลงลืมอันเกิดจากความเสื่อมของสมองและระบบประสาทลักษณะนี้ในทางวิชาการว่า **“โรคอัลไซเมอร์”** (Alzheimer’s Disease) ผมขอสรุปเกี่ยวกับโรคดังกล่าวโดยสังเขป ซึ่งอาจประโยชน์สำหรับอีกหลายท่านดังนี้ครับ

อัลไซเมอร์ มีสาเหตุมาจากภาวะสมองเสื่อม ที่ส่งผลให้ระบบประสาทสูญเสียการควบคุมด้านความคิด ความทรงจำซึ่งพัฒนาไปสู่การสูญเสียความทรงจำที่แตกต่างจากการหลงลืมตามธรรมชาติอย่างสิ้นเชิง การหลงลืมนั้นอาจเกิดจากสาเหตุอื่นเช่นภาวะความซึมเศร้า ความเครียด ผลข้างเคียงสืบเนื่อง มาจากการรักษา หรือปัญหาสุขภาพทั่วไปก็ได้ ส่วนสาเหตุแท้จริงของอัลไซเมอร์เกิดจากการฝ่อตัวของสมอง ซึ่งส่งผลกระทบต่อโครงสร้างและ

การทำงานของสมองบริเวณนั้น การฝ่อตัวของสมองและเส้นเลือดนี้ เท่าที่ทราบยังไม่ปรากฏหรือยืนยันแน่ชัดว่าเป็นสาเหตุของโรค ดังนั้น ผลการวินิจฉัยเท่าที่ทำได้ในปัจจุบันจึงเป็นเพียง **"อาจจะหรือน่าจะเป็นอัลไซเมอร์"** ส่วนขั้นตอนของการวินิฉัยเพื่อแยกโรคอื่นที่ทำให้ผู้ป่วยสูญเสียความทรงจำได้มักจะใช้วิธีตรวจร่างกายและประเมินสมรรถนะของสมองและระบบประสาท การตรวจทางห้องปฏิบัติการ การทดสอบสมรรถภาพทางจิต การถ่ายภาพของสมอง และการตรวจสอบน้ำในโพรงสมองและไขสันหลัง เป็นต้น ขอย้ำว่าการวินิจฉัยโรคอัลไซเมอร์ถูกต้องและแม่นยำที่สุดจะทำได้ก็ต่อเมื่อผู้ป่วยเสียชีวิตแล้วเท่านั้น ที่ว่ามาทั้งหมดเป็นเรื่องค่อนข้างจะซับซ้อนสำหรับเราท่านที่ไม่ใช่บุคลากรทางการแพทย์ หวังเพียงว่าการอธิบายภาพโดยรวมอย่างรวบรัดนี้ คงพอทำให้เข้าใจบ้าง ถูกผิดก็ขออภัยและขอยกภาระทั้งหลายนี้ให้เป็นหน้าที่ของผู้ดูแลสุขภาพเราคงดีกว่า เดี๋ยวจะกลายเป็นว่าหาเรื่องมาทำให้เกิดความเครียดเพิ่มมากขึ้นอีก

กำลังจะยุติเรื่องอัลไซเมอร์ที่ผมไม่มีความรู้ไว้สั้น ๆ เพียงเท่านี้ นึกอีกทีจำได้ว่าสมาชิกท่านหนึ่งส่งบทความเกี่ยวกับโรคนี้มาให้อ่านทางไลน์เมื่อไม่กี่วัน อ่านแล้วมีกำลังใจ การรักษาโรคนี้ใช่ว่าจะถึงทางตันซะทีเดียว ความหวังและทางออกมีให้เสมอสำหรับคนที่ไม่ท้อแท้ ไม่ถอดใจ ไม่ลองไม่รู้ ไม่ดูไม่เห็น หากปิดหูปิดตาแล้วเราจะทางแก้ไม่เจอนะครับ ผมถือโอกาสนี้ขอบคุณ ผู้ส่งบทความนี้มาให้อ่าน และขอสร้างบุญกุศลด้วยด้วยการบอกต่อ ขออนุญาต

นำเรื่องราวดังกล่าวมาเล่าสู่กันฟัง ผมได้แก้ไขเล็กน้อยเกี่ยวกับการใช้ภาษา แต่เนื้อหาที่เป็นสาระสำคัญไม่มีการเปลี่ยนแปลง รายละเอียดซึ่งมีดังนี้ครับ

ในอเมริกาประมาณว่าคน ๕.๔ ล้านได้ถูกตรวจพบว่าเป็นโรคความจำเสื่อม (Alzheimer's disease) รูปแบบนี้เกิดขึ้นรวดเร็วในประชากรสูงอายุ หนึ่งในนั้นชื่อ สตีฟ นิวพอร์ต (Steve Newport) มีภรรยาชื่อแมรี่ นิวพอร์ต (Mary Newport) เป็นแพทย์หญิง หมอแมรี่ได้เรียนรู้ว่าสามีเธอเป็นโรคความจำเสื่อม (Alzheimer's disease) อย่างรุนแรง

เมื่อแพทย์ได้ตรวจสามีของแพทย์หญิงแมรี่ที่โรงพยาบาล ท่านได้ขอให้คุณสตีฟ (Steve) วาดรูปนาฬิกา เขากลับเขียนวงกลมไม่กี่รูปแทน แล้ววาดรูปไม่กี่รูปโดยไม่มีความหมาย มันไม่เหมือนนาฬิกาเลย แพทย์ผู้นั้นจึงดึงแพทย์หญิงแมรี่มาข้าง ๆแล้วบอกว่า **"สามีคุณเกือบเป็นโรคความจำเสื่อมอย่างร้ายแรงแล้ว"**

ได้ความรู้ว่าการทดสอบหาผู้เป็นโรคความจำเสื่อมหรือไม่อย่างไร แพทย์หญิงแมรี่อารมณ์เสียมากในขณะนั้น แต่ความเป็นแพทย์ เธอจึงไม่ยอมแพ้ เริ่มศึกษาเกี่ยงกับโรคนี้ หมอพบว่าโรคความจำเสื่อมคือมีส่วนร่วมเมื่อน้ำตาลกลูโคส (Glucose) ถูกลดทอนประสิทธิภาพไปสู่สมอง

งานวิจัยของท่านพบว่า "โรคสมองเสื่อมของผู้สูงวัยดูเหมือนว่ามีน้ำตาลมาก (โรคเบาหวาน) ในสมอง ก่อนที่คน ๆ นั้น

เกิดอาการป่วยของน้ำตาลมาก (โรคเบาหวาน) หรือโรคความจำเสื่อม, ที่ร่างกายมีปัญหาเรียบร้อยแล้วมาเป็นเวลา ๑๐ ถึง ๒๐ ปี ตามที่การศึกษาค้นคว้าของแพทย์หญิงแมรี่ โรคของความจำเสื่อม (Alzheimer's disease) คล้ายกันมากกับโรคเบาหวาน (Diabetes) แบบที่ ๑ และที่ ๒ สาเหตุเช่นกันคือความไม่สมดุลย์ของ Insulin เพราะว่าอินซุลิน (Insulin) มีปัญหา, มันไปขัดขวางเซลล์สมองในการดูดซึมน้ำตาลกลูโคส (Glucose) ซึ่งเป็นอาหารของเซลล์สมอง เมื่อปราศจากน้ำตาลกลูโคสเซลล์สมองก็จะตาย โปรตีนคุณภาพสูงเหล่านี้เป็นเซลล์ที่เลี้ยงร่างกาย แต่อาหารเซลล์สมองของเราคือน้ำตาลกลูโคส (Glucose) ตราบนานเท่าที่เราเชี่ยวชาญแหล่งอาหารทั้งสองชนิดนี้ เราก็เชี่ยวชาญในสุขภาพของเราเอง

คำถามต่อไปคือ เราจะหาน้ำตาลกลูโคส (Glucose) ได้จากที่ไหน เราไม่สามารถที่จะซื้อน้ำตาลกลูโคสชนิดสำเร็จรูปในห้างร้านที่ได้มาจากผลไม้ เช่น องุ่น เธอเริ่มค้นหาทางเลือก

อาหารที่เป็นตัวเลือกสำหรับเซลล์สมอง คือสารคีโตน (Ketone) ซึ่งจำเป็นและไม่พบว่ามีในวิตามิน (Vitamins) เช่นกัน

น้ำมันมะพร้าว (Coconut oil) ประกอบด้วยไขมันไตรกลีเซอร์รายด์ (Triglyceride) หลังจากกินไขมันไตรกลีเซอรายด์ที่อยู่ในน้ำมันมะพร้าวเข้าไป ก็จะเกิดปฏิกิริยาทางชีวภาพ (Metabolism) เปลี่ยนเป็นคีโตน (Ketone) ในตับนี้ซึ่งเป็นทางเลือกหนึ่งของอาหารเพื่อเซลล์สมอง

หลังจากการตรวจสอบทางวิทยาศาสตร์ แพทย์หญิงแมรี่ได้เติมน้ำมันมะพร้าว ใส่ในอาหารของสามีเธอ หลังจากนั้นเพียงสองสัปดาห์ Steve ได้ไปที่โรงพยาบาลอีกเพื่อทดสอบวาดภาพนาฬิกา พบว่าได้ผลอย่างน่าทึ่ง

สามสัปดาห์ต่อมา ได้ทดสอบเป็นครั้งที่สาม ปรากฏว่าผลออกมาดีกว่าคราวที่แล้วมาก ไม่เพียงความชาญฉลาดแต่รวมทั้งอารมณ์และจิตใจด้วย แพทย์หญิงแมรี่กล่าวว่า "จากที่เขาไม่สามารถวิ่งได้ ตอนนี้สามารถวิ่งได้ เขาไม่สามารถอ่านได้มาเป็นปีครึ่ง แต่ตอนนี้สามารถอ่านได้อีกแล้ว หลังจากกินน้ำมันมะพร้าวมาได้สามเดือน กิริยาของสามีเธอเริ่มต้นเปลี่ยนแปลงไป จากที่ไม่พูดในตอนเช้า ตอนนี้เธอสังเกตุว่าเปลี่ยนไปมากเช่นกัน เมื่อเขาตื่นขึ้นมา เขามีจิตวิญญาณ พูดและหัวเราะ เขาดื่มน้ำเอง เขาปัสสวะเอง โดยผิวเผิน นี่เป็นกิจวัตรประจำวันง่าย ๆ แท้จริงแล้วมันไม่ง่ายนักที่จะได้เห็นความก้าวหน้าเช่นนี้

หลังจากทอดอาหารสดกับหัวหอมในน้ำมันมะพร้าว การทำขนมเค้กด้วยน้ำมันมะพร้าว หลังจากกินน้ำมันมะพร้าว ๓ ถึง ๔ ช้อนโต๊ะต่ออาหารหนึ่งมื้อ สองสามเดือนต่อมา สายตาก็เช่นเดียวกัน สามารถโฟกัสได้ดีขึ้น จากการศึกษาของเธอได้พิสูจน์ว่าน้ำมันมะพร้าว สามารถแก้ไขปัญหาโรคสมองเสื่อมในผู้สูงอายุได้จริง การทาน้ำมันมะพร้าวที่ขนมปังโดยใช้ครีมมะพร้าว ทำให้รสชาติดีอย่างคาดไม่ถึง คนอายุเยาว์วัยก็สามารถใช้วิธีนี้เพื่อการเป็นการป้องกันและซ่อมบำรุงสุขภาพให้ดีขึ้นเมื่อมีอาการป่วยสมองเสื่อม ....

ขอสรุปเป็นการปิดท้ายเรื่อง **"ผมป่าวชวนนะ เขามาเอง"** เจตนาจะสื่อว่าโรคภัยไข้เจ็บทั้งเก่าใหม่เราไม่ได้เชื้อเชิญ แต่บังเอิญเขาผ่านมา เห็นว่าเจ้าของบ้านใจติดป้าย **"ยินดีต้อนรับ"** เลยแวะมาสวัสดี ยิ่งเห็นเจ้าของบ้านใจดีและดีใจที่มีโอกาสได้รู้จักกับมิตรใหม่เลยขออยู่ดูใจไปสักระยะว่าลงท้ายจะเป็นฉันใด โปรดทำใจให้ยอมรับสิ่งใหม่ ๆ ที่เกิดขึ้นให้ได้ก็น่าจะ **"ดีเนาะ"** เพราะ กว่าเราจะรู้จักและรักกันได้ต้องใช้เวลา เรื่องของ **"อัลไซเมอร์"** ก็ไม่ต่างจากโรคอื่น ๆ ที่เกิดขึ้นกับผมเอง หากคิดในแง่ลบจะพบแต่ความทุกข์ อยากมีสุขต้องคิดเชิงบวก เมื่อรับได้ใจเป็นสุข ความทุกข์ก็ไม่เกิดครับ

ตากลัวน้อยหน้า รีบแวะมาทักทาย

อย่าเพิ่งนึกล่วงหน้าว่าผมจะนำเอาเรื่องของญาติผู้ใหญ่ หมายถึงคุณตาซึ่งเป็นคู่ชีวิตของคุณยายมาเผยแพร่เกี่ยวกับความดีที่ทั้งสองท่านสร้างสมมาขณะยังมีชีวิตอยู่ เท่าที่รับทราบมา ท่านไม่เคยสร้างปัญหาความเดือดร้อนให้ใคร สองท่านอยู่มานานคงจะเกิดความเบื่อ จึงชวนกันไปดีมีความสุขบนสรวงสวรรค์ตั้งแต่ผมยังไม่ทันได้ลืมตาดูโลก

ที่ผมกำลังจะเล่าให้ฟังต่อไปนี้คือเรื่องของ "ดวงตา" ซึ่งเกิดปัญหาเกี่ยวกับการมองเห็น ว่าไปแล้วผมค่อนข้างโชคดีที่สามารถใช้สายตามองทั้งระยะใกล้และไกลได้อย่างชัดเจนตลอดมาตั้งแต่วัยเด็ก วัยทำงาน แม้หลังเกษียณจากทำงานแล้วก็ยังปกติดี แว่นสายตาเกือบจะไม่ได้ใช้ อยู่ใกล้ไกลสามารถมองเห็นได้อย่างชัดเจน เช่นอ่านหนังสือ ดูโน้ตเพลงและการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ต้องใช้สายตาเป็นพิเศษ เช่นการสนเข็มเย็บผ้า ไปจนถึงการขับรถยนต์ยามที่ต้องเดินทางทั้งเวลากลางวันหรือแม้ในยามค่ำคืน

กรกฎาคมที่ผ่านมา สายตาเริ่มพร่ามัวจนผิดสังเกต จึงไปปรึกษาจักษุแพทย์ ขอให้ตรวจอย่างละเอียด โชคดีเป็นของเราอีกตามเคย หมอแจ้งให้ทราบว่า ตาทั้งสองข้างเสื่อมลงประมาณ ๕๐% ที่พิเศษขึ้นไปอีกหน่อย คือพบว่าตาข้างขวาเป็นต้อกระจก

มากกว่าข้างซ้าย จำเป็นต้องได้รับการรักษาโดยการผ่าตัดเพื่อสลายต้อกระจกและเปลี่ยนจอตาเทียมก่อน เจ้าหน้าที่ย้ำหลายครั้งว่าของแท้ไม่มี ผมไม่ได้โต้แย้ง เพียงนึกสนุก ๆ อยู่ในใจคนเดียวว่า **"ยืนยันได้อย่างไรว่ามีแต่ของเทียมไม่มีของแท้แน่นอน ความจริงมันเป็นของเทียมแท้ ๆ ไม่ใช่หรือ? "** ไม่ได้พยายามจะพูดจายียวนนะครับ แต่เป็นวิธีคิดที่ผมใช้เพื่อช่วยให้ตัวเองคลายเครียดเท่านั้นเอง

พูดถึงจอตาเทียมมีให้เลือกใช้สองชนิดที่ผลิตโดยใช้วัสดุอย่างเดียวกัน ต่างกันอยู่สองประการคือแบบแรกไม่สามารถป้องกันแสง UV ได้ แต่อีกแบบป้องกันได้ และที่ต่างกันอีกประการหนึ่งคือถ้าเลือกใช้แบบแรกท่านมีสิทธิ์รับบริการฟรี ไม่ต้องเสียค่าจอตาเทียมและค่าทำหัตถการ แต่ถ้าเลือกใช้แบบที่สอง ท่านต้องเสียค่าจอตาที่ป้องกันรังสี UV เพิ่มประมาณ ๖,๐๐๐.๐๐ บาทครับ กรณีเช่นนี้ผมไม่ทราบว่าท่านจะตัดสินใจเลือกแบบไหน สำหรับผมขอเลือกแบบที่สองไม่ต้องคิดให้เสียเวลา เหตุผลก็คือสุขภาพตาของเราสำคัญที่สุดในขณะนี้ แล้วเหตุใดจึงไม่เลือกสิ่งที่ดีกว่าชั่วชีวิตเราไม่ได้ต้องการผ่าตัดตาซ้ำแล้วซ้ำอีก หยุดทำร้ายตัวเองดีไหม เงินทองและทรัพย์สมบัติเป็นของนอกกาย หวงไว้ทำไมตายไป แม้เขาเอาใส่ปากให้บาทเดียวก็ยังเอาไปด้วยไม่ได้

คิดสะระตะดูแล้ว ถ้าไม่ตัดสินใจทำวันนี้ อีกไม่นานก็ต้องทำอยู่ดี ไม่เจ็บวันนี้จะเจ็บยิ่งกว่าอีกหากปล่อยทิ้งไว้ เคยประสบปัญหาถึงขนาดเกือบต้องกลับบ้านเก่าก็เจอมาแล้วจะลังเลไปทำไม จึงถือโอกาสจองคิวซึ่งเร็วที่สุดนัดผ่าตัดกลางเดือนสิงหาคม พอเข้าถึง

ต้นเดือนก็ติดต่อขอจองห้องพิเศษเพื่อเตรียมตัวให้พร้อมก่อนผ่าตัดและพักเพื่อสังเกตดูอาการหลังผ่าตัดอีกหนึ่งวันเป็นที่เรียบร้อย หากทุกอย่างเป็นไปด้วยดี ก็กลับไปดูแลตัวเองที่บ้านได้ ที่ตัดสินใจรับการผ่าตัดทันใด เพราะหมอบอกว่าไม่จำเป็นต้องทำทีเดียวทั้งสองตาสำหรับกรณีนี้ ผมคิดว่าทำเพียงข้างเดียวก่อนดีกว่าแน่นอน เพราะพลาดพลั้งไปเรายังมีอีกข้างไว้สำรอง กรณีดวงตาข้างที่ผ่าตัดเกิดมืดดับไป

ช่วงเตรียมการก่อนและหลังผ่าตัดจำเป็นต้องมีคนช่วยดูแลอีกระยะหนึ่ง นึกแล้วเชียวว่าอยู่คนเดียวคงเจอปัญหาแบบนี้เข้าสักวันเป็นแน่ แต่ก็ **"ดีเนาะ"** จะได้รับรู้ด้วยตัวเองว่ามันเป็นอย่างไร มีปัญหาให้แก้ไข ก็แก้กันไป เรื่องอะไรจะต้องท้อแท้ เราห้ามโลกให้หยุดหมุนไม่ได้ฉันใด ความเสื่อม ความเจ็บไข้ได้ป่วยก็ไม่มีใครห้ามได้ฉันนั้น ไม่ว่าจะดูแลตนเองดีแค่ไหนก็ตาม ถ้าถึงเวลาแม้มีเงินเป็นกอง มีทองท่วมตัว มีความรู้ท่วมหัว มีหมอฝีมือดีเยี่ยม มีความพร้อมในทุกด้าน ก็เอาตัวไม่รอด บางครั้งอาจช่วยชะลอได้บ้าง แต่ไม่มีทางหยุดปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างถาวร เชื่อว่ายาดีที่สุดไม่มีอะไรเทียบเทียมกำลังใจ ปล่อยวางได้ ความสบายก็เกิด รู้ว่าทุกข์มันหนักแล้วจะทนแบกเอาไว้ทำไม รู้ดีนะว่าพูดง่ายแต่เวลาทำจริงมันยาก แต่ถ้าหากไม่ทำอะไร สติไม่มา ปัญญาก็ไม่เกิด ทุกปัญหามีทางออก ส่วนสำเร็จหรือไม่อยู่ที่ความพยายาม การดำเนินชีวิตจะยากง่าย สบายหรือลำบากขึ้นอยู่กับตัวเองเป็นหลัก เลิกคิดที่จะนอนรอรับความช่วยเหลือเพียงอย่างเดียวเสียที อยากคิด-คิด อยากทำ-ทำ อยากกิน-กิน ไปไหนได้-ไป อะไรก็ได้ที่ไม่ผิดศีลธรรม

ไม่ทำให้คนอื่นเดือดร้อน ทำเถอะ ที่สุดแม้กายไม่สะดวกแต่ใจสุขสบาย อยู่หรือตายก็ **"ช่างหัวมัน"** เป็นเรื่องเวรกรรมไม่ใช่เรื่องของเราครับ

การเตรียมตัวให้พร้อมเพื่อรับการผ่าตัดต้อกระจก มีขั้นตอนโดยสรุปดังนี้ อันดับแรกคือต้องเจาะเลือดเพื่อตรวจดูว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติหรือไม่โดยเฉพาะผู้ที่เป็นเบาหวาน ทั้งนี้ผลเลือดต้องไม่เกิน ๑ สัปดาห์ก่อนการผ่าตัด ผมโชคดีที่เกิดมาเป็นคนขาดความหวานอยู่แล้วเลยไม่กังวลว่าน้ำตาลในกระแสเลือดจะสูงเกินไป ประการต่อมาต้องนำยาที่รับประทานอยู่เป็นประจำกรณีที่กำลังรักษาโรคอื่นอยู่ติดมาให้หมอดูด้วย โชคดีอีกที่ผมไม่ใช่คนเป็นโรคติดยาและปฏิเสธการรับประทานยาแทบทุกชนิด ยกเว้นเมื่อมีความจำเป็นจริง ๆ ที่เลี่ยงไม่ได้เท่านั้น ช่วงเตรียมตัวต้องฝึกนอนหงายนิ่ง ๆ ไม่ตะแคงซ้ายขวา และคลุมจมูกหรือคลุมโปงประมาณครึ่งชั่วโมงทุกวัน ที่สาธยายมายังไม่ครบแต่เห็นว่าเป็นเรื่องปลีกย่อยละเอียดหยุมหยิมมากเกินไปเดี๋ยวคนที่มีปัญหาแบบเดียวกันจะถอดใจเสียก่อน

ขอขอบคุณพยาบาลที่ทำหน้าที่แนะนำ พูดให้กำลังใจว่าทั้งหมดดูเหมือนจะยุ่งยากและน่ากลัว กล่าวยืนยันว่าจักษุแพทย์เป็นหมอผ่าตัดที่มือเบาที่สุดเมื่อเปรียบกับศัลยแพทย์ทั่วไปและเวลาในการผ่าตัดเปลี่ยนจอตาใช้เวลาสั้นที่สุด ประสิทธิภาพของอุปกรณ์ที่ใช้เทคโนโลยีใหม่น่าจะช่วยได้มาก การผ่าตัดแต่ละครั้งใช้เวลาไม่ถึงครึ่งชั่วโมงจึงขอให้คนไข้สบายใจได้

เรื่องปฏิบัติการในห้องผ่าตัด หากมีอะไรน่าสนใจค่อยคุยกันใหม่ ขอให้ท่านโชคดีมีชัย สุขภาพทั้งใจและกายแข็งแรง อยู่ดีมีสุข พยายามอย่าเปิดโอกาสให้โรคภัยไข้เจ็บมารุมเร้า ตั้งแต่เท้าจนถึงศีรษะอย่างผมนะครับ

หมู่บ้านอีกหนึ่งชีวิต ยังติดอยู่ในถ้ำ

สุดสุด จากที่เคยวิตกกังวล เพราะแทบจะทุกคนติดตามข่าวสารจากสื่อนานาชนิดทั้งในและนอกประเทศเกือบทั้งวันทั้งคืน เฝ้าดูด้วยความห่วงใยในความปลอดภัยและชะตากรรมของเด็กทีมฟุตบอล **"หมูป่าสิบสามชีวิต"** ที่ติดอยู่ในถ้ำหลวงขุนน้ำนางนอน จังหวัดเชียงรายที่ผ่านไปเมื่อไม่นานมานี้ ต่างส่งกำลังใจและความช่วยเหลือทุกรูปแบบ จากคนไทยทั้งประเทศและชาวต่างชาติทั่วโลกทุกชนชั้นทุกสาขาอาชีพอย่างไม่เคยพบเห็นมาก่อน แม้อยู่ดูโลกมาจนย่างเข้าสู่ปีที่ ๗๖ ก็ยังไม่มีเหตุการณ์กู้ชีพมนุษย์จากมหันตภัยร้ายแรงครั้งยิ่งใหญ่ที่จะรู้สึกประทับใจ มาเปรียบเทียบกับเหตุการณ์เล็ก ๆ ที่เกิดขึ้นในประเทศไทยครั้งนี้ได้ กระบวนการกู้ชีพเพิ่งจะเสร็จสิ้นสมบูรณ์แบบ หลังผู้เคราะห์ร้ายติดอยู่ในถ้ำถึง ๑๗-๑๘ วัน สึนามิที่เคยเกิดขึ้นในเมืองไทยเมื่อหลายปีก่อนก็เป็นเพียง มหันตภัยที่ผู้เคราะห์ร้ายหลายร้อยชีวิตรวมทั้งทรัพย์สินพินาศไปในพริบตาประเมินค่าไม่ได้ โศกเศร้าสะเทือนใจกันไปพักใหญ่ แล้วทุกอย่างเลือนลางไป แทบไม่ได้อยู่ในความทรงจำเหมือนเหตุการณ์เล็ก ๆ ที่ถ้ำเจ้าเขาน้ำนางนอนครั้งนี้

พลังความสามัคคีและน้ำใจไหลหลั่งจากในประเทศและเกือบทั่วทุกมุมโลก พิสูจน์ให้เห็นว่า **"ปาฏิหาริย์"** เกิดขึ้นได้

จากพลังความเมตตา สามัคคี ความร่วมมือร่วมใจกันแก้วิกฤต สามารถช่วยชีวิตของน้อง ๆ ให้รอดปลอดภัยในได้ที่สุด แม้หนึ่งในทีมกู้ภัยต้องสังเวยชีวิตระหว่างปฏิบัติการในถ้ำความเสียสละที่ยิ่งใหญ่นี้เป็นที่มาของอนุสาวรีย์วีรบุรุษแห่งถ้ำหลวงไว้ปลุกจิตสำนึกของชาวโลกตราบนานเท่านาน เป็นความจริงที่เหตุการณ์นี้สร้างวีรบุษ วีรสตรีตัวจริงปรากฏให้ชาวโลกได้เห็นมากหน้าหลายตา ผมไม่ขอลงในรายละเอียดไปมากกว่านี้ เขียนถึงคนทำดีจากเหตุการณ์ครั้งนี้ทั้งเดือนก็คงไม่จบอย่างสมบูรณ์แบบ แม้ว่าเวลาจะล่วงเลยมาหลายเดือนก็ยังมีกระแสที่พูดกันไปทั่วโลกไม่จบสิ้นในระยะเวลาอันสั้นได้ ผมขออาราธนาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายในสากลโลกจงดลบันดาลให้ทุกท่านที่ประกอบกรรมดีจงมีความสุข อยู่รอดปลอดภัยตลอดไปจนลมหายใจสุดท้ายครับ

ปลื้มใจไม่หายกับประเทศไทยที่โด่งดังดุจพลุแตก ประมาณว่าใช้เวลาเพียงชั่วข้ามคืน ทั่วโลกยอมรับในน้ำใจ ความความเป็นหนึ่งเดียวของคนไทย สำหรับเหตุการณ์ครั้งนี้ไม่มีการแบ่งแยกว่าเป็นสีเหลืองหรือแดง บัดนี้ประเทศไทยเราได้พ้นจากความเป็นประเทศด้อยพัฒนาอย่างไม่น่าเชื่อในระยะเวลาที่ไม่ยาวนาน สามารถเปลี่ยนความรู้สึกหรือทัศนคติที่ไม่ดีต่อประเทศไทยได้ในพริบตาเป็นที่น่าภาคภูมิ ประเมินได้จากการหยิบยื่นความช่วยเหลือทุกรูปแบบทั้งจากภาครัฐและเอกชนโดยไม่มีใครบังคับหรือขอร้อง ขอเพียงได้มีส่วนช่วยกู้วิกฤติ ช่วยชีวิตเด็ก ๆ ที่ประสบเคราะห์กรรมเนื่องมาจากอุบัติกาลครั้งนี้ให้สำเร็จก็มีความสุขแล้ว



หมูป่าทั้งสิบสามชีวิตได้รับการช่วยเหลือจากคนไทยและคนต่างชาติ ทุกชนชั้น ทุกวรรณะ จากคนเก็บขยะ ชาวบ้านจิตอาสา ดารา ศิลปิน ชาวบ้าน ชาวนา พ่อค้าแม่ขาย คนรับซักรีดเสื้อผ้า แรงงานที่เก็บรังนก ข้าราชการทุกหน่วยงาน นักธุรกิจ นักขุดเจาะบาดาล ผู้สูบน้ำผันน้ำ ข้าราชการทุกภาคส่วนที่ดูแลเกี่ยวกับสภาพแวดล้อม ฝ่ายปกครอง ตำรวจ ทหารบก ทหารเรือ ทหารอากาศ โดยเฉพาะหน่วยซีล นักประดาน้ำที่ดำน้ำโคลนในถ้ำไปช่วยกลุ่มผู้เผชิญเคราะห์กรรมแบบไม่คิดชีวิต แพทย์และพยาบาลจิตอาสา เป็นอาทิ บรรยายอย่างไรก็ไม่หมด

ผลพลอยได้ที่จะตามมาจากเหตุการณ์ครั้งนี้ เชื่อว่ามีทั้งแบบที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม ที่พอจะคาดการณ์ได้คือ ความสามัคคีกลมเกลียว ความเมตตาปราณี จากคนทุกชนชั้น ตั้งแต่เจ้าฟ้ามหากษัตริย์ เศรษฐี ผู้ดี ไพร่ประชาชีทั่วทั้งประเทศรวมถึง ต่างประเทศได้มองเห็นและซาบซึ้งในความมีน้ำใจของคนไทยขนบธรรมเนียมประเพณีไทย ผู้นำและบุคคลสำคัญในแทบทุกด้านผู้มีจิตอาสาทั่วโลกต่างแซ่ซร้องสรรเสริญจนถึงบัดนี้ก็ยังไม่สร่างซา ซึ่งส่งผลต่อไปถึงการให้ความช่วยเหลืออย่างต่อเนื่องสำหรับผู้ประสบเคราะห์กรรมจากมหันตภัยในหลายประเทศซึ่งเกิดตาม

กันมาเป็นระยะ ๆ ไม่ว่ากรณีเขื่อนแตกที่ประเทศลาว อุทกภัยที่จีน พม่า เขมร และอีกหลายประเทศ วิบัติภัยอื่น ๆ ในอินโดนิเซีย แผ่นดินถล่มทะลาย ไฟป่าเผาบ้านเผาเมืองเกือบจะเรียกว่าทั่วโลกก็คงไม่ผิด เด็กที่รอดชีวิตมาได้ใช้ชีวิตใต้ร่มกาสาวภัสตร์ มีโอกาสได้เรียนรู้หลักของพระพุทธศาสนาหลังรอดชีวิตมา แม้จะเป็นเวลาสั้น ๆ แต่ทำนายได้ว่าเด็ก ๆ เหล่านี้ได้รับประสบการณ์ที่ทรงคุณค่า เชื่อว่าภายภาคหน้าเขาจะเป็นคนดีและจะเป็นแบบอย่างที่ดี เป็นกำลังสำคัญของชาติต่อไปในอนาคต นอกจากนี้จำนวนสี่จากสิบสามชีวิตที่เผชิญปัญหาเพราะไม่มีสถานภาพเป็นคนไทยมาหลายตั้งแต่ลืมตาดูโลก บัดนี้ได้รับการรับรองสัญชาติเป็นคนไทยเป็นที่เรียบร้อย มีสิทธิ์และเสียงในฐานะประชาชนของประเทศอย่างสมบูรณ์แล้ว ยินดีด้วยครับ เหตุการณ์ครั้งนี้ที่เห็นเป็นรูปธรรมทันควันมากมาย อาทิ ผลงานด้านศิลปกรรมของศิลปินทั่วประเทศโดยการนำของ อาจารย์เฉลิมชัย โฆษิตพิพัฒน์ ศิลปินแห่งชาติที่อุทิศเงินส่วนตัวจำนวนนับสิบล้านบาท สร้างอนุเสาวรีย์วีรบุรุษผู้พลีชีพในการช่วยเหลือชีวิตผู้ที่ติดอยู่ในถ้ำ รวมทั้งสร้างพิพิธภัณฑ์ที่หน้าถ้ำหลวง ที่ได้รับการสนับสนุนและความร่วมมือจากศิลปินจิตอาสาทั่วประเทศ พิพิธภัณฑ์แห่งนี้จะได้ใช้เป็นสถานที่แสดงและเก็บรักษางานศิลปะ ซึ่งมีทั้งงานปั้น ภาพสีน้ำมันโดยฝีมือศิลปินชั้นเยี่ยมที่บอกเล่าเรื่องราวความเป็นมาของเหตุการณ์ตั้งแต่ต้นจนจบ ให้ผู้คนได้ทราบอย่างละเอียด องค์ประกอบอีกมากมายหลายอย่างจะทำให้เชียงรายกลายเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่ทั่วโลกให้

ความสนใจ ผลพวงต่อไปคงจะทำให้เศรษฐกิจของจังหวัดนี้พัฒนาในทางที่ดีขึ้น ประชาชนก็จะอยู่ดีกินดีขึ้น และโดยรวมก็จะเป็นประโยชน์ต่อประเทศชาติอีกด้วย

เรื่องนี้พูดต่อได้อีกไม่มีวันจบ จึงขอวกกลับมาที่ **"หมูบ้าน"** อีกหนึ่งชีวิต ที่ติดอยู่ในถ้ำ ทางออกมีหลายทางพอมองเห็น แต่ออกจากถ้ำแห่งนี้อย่างสมบูรณ์แบบยังทำไม่สำเร็จสักที นับว่าโชคดีที่ลมหายใจยังมีแม้จะติดอยู่ในวังวนที่ของถ้ำที่เต็มไปด้วยความซับซ้อน ผมกำลังพูดถึงตัวเองที่เปรียบเสมือน **"หมูบ้าน"** ที่ต้องทนดักดานอยู่ในถ้ำ และถ้ำที่ว่านี่เปรียบไปคล้ายบ้านและตัวตนของเราเองซึ่งนอกจากภายในร่างกายไม่มีอะไรที่สวยงามน่าชมแล้วยังสะสมโรคภัยไข้เจ็บไว้เต็มไปหมด ตั้งแต่หัวจรดเท้า โรคใดที่เราสามารถเยียวยาแก้ปัญหาได้เท่ากับเราพบทางออกแล้ว แต่พอจะออกก็มีอุปสรรค ออกยังไม่ได้เพราะต้องพัวพันกับโรคอื่น ๆ ต่อไปเป็นอย่างนี้ ซ้ำซากอย่างต่อเนื่องนับจากวันที่ยุติชีวิตการทำงานเป็นต้นมา

เมื่อชีวิตไม่สิ้นจำเป็นต้องดิ้นรนต่อไป ตราบใดที่ลมหายใจยังมีอย่าท้อแท้สิ้นหวัง ผมไม่รู้สึกผิดหวังหรือน้อยอกน้อยใจกับโชคชะตา และมีความสุขกับการใช้ชีวิตในปัจจุบันตามอัตภาพ โรคภัยไข้เจ็บและความเสื่อมเป็นเรื่องปกติ ท่านลองมองย้อนไปดู มีคนอีกนับล้านที่พิการพิกล ยากไร้ไม่มีใครดูแล ยังสามารถดำรงชีพอยู่ได้ แล้วเราจะเดือดร้อนไปทำไม ทุกอย่างที่เกิดมาแล้วก็ดับไป

ได้ทุกเมื่อความเสื่อมเป็นเรื่องปกติ ถ้ายอมรับได้เรื่องทุกข์ก็กลายเป็นสุขไปเอง **"หมูบ้าน"** ชีวิตนี้ไม่คิดหวังว่าจะมีปาฏิหาริย์หรือวีรบุรุษที่ไหนมาช่วยให้พ้นจากถ้ำแห่งนี้ไปได้

ขอสรุปว่า **"ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน"** ขอให้โชคดีมีสุข บุญสนองพระคุ้มครอง เทวดาปกป้อง สุขภาพสมบูรณ์ทุกท่านนะครับ

สักวัน ฝันนั้นคงเป็นจริง

ในฐานะชาวขอนแก่นเมืองเสียงแคนแดนดอกคูน แถมยังเป็น สว. ที่มีโรคภัยไข้เจ็บสารพัดทั่วทั้งตัวตั้งแต่หัวจรดเท้า ช่างก้าวหน้าทันสมัยเหมือนเมืองไทย ๔.๐ ราวกับถอดแบบกันมา ปัญหาบางอย่างแก้ไขได้บ้างไม่ได้บ้างถือเป็นเรื่องปกติ ผมยินดีและมีความสุขที่ได้ทราบข่าวว่า มหาวิทยาลัยขอนแก่นมีโครงการยกระดับโรงพยาบาลศรีนครินทร์ ให้เป็น Medical Hub ในภูมิภาค ข่าวสารที่ได้รับมามีรายละเอียดดังนี้ครับ



โรงพยาบาลใหญ่สุดในอาเซียน

โรงพยาบาลศรีนครินทร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น เตรียมสร้างศูนย์การแพทย์ชั้นเลิศ (Medical Hub) ขยายจากเดิม ๑,๕๐๐ เตียง เป็น ๕,๐๐๐ เตียง ใหญ่ที่สุดในประเทศไทยและอาเซียน ใช้เงินลงทุนทั้งหมด ๒๔,๕๐๐ ล้านบาท

ภายในโครงการ ประกอบด้วยอาคารรักษาพยาบาล ๒ อาคาร เป็นอาคาร ๒๐ ชั้น และ ๔๐ ชั้น นอกจากนี้ ยังมีอาคารจอดรถ เรือนพักญาติ อาคารสนับสนุนบริการ จะสามารถรองรับผู้ป่วยได้ทุกสถานภาพ ศูนย์วิจัยโรคเฉพาะทาง

เฟส ๑ กลุ่มตึกอาคาร A มีตึกสูงสุด ๒๐ ชั้น เริ่มสร้างภายในปีนี้ เพิ่มอีก ๒,๐๐๐ เตียง มูลค่า ๑๔,๐๐๐ ล้านบาท ใช้เวลาดำเนินการ ๒.๕-๓ ปี

เฟส ๒ กลุ่มตึกอาคาร B ตึกสูงสุด ๔๐ชั้น จะก่อสร้างในระยะถัดไป เพิ่มอีก ๑,๕๐๐ เตียง ซึ่งงบประมาณมาจากงบประมาณแผ่นดิน รายได้ของมหาวิทยาลัยขอแก่น และการระดมทุนจากกองทุนอายุวัฒนา

สำหรับผู้สนใจบริจาคกองทุนอายุวัฒนะ สามารถติดต่อ ๐๖-๒๒๒-๙๑-๕๕๕, ๐๖-๒๒๒-๙๑-๕๕๕, ๐๖-๒๒๒-๙๔-๕๕๕

ผมขอสดุดีใครก็ตามที่เป็นผู้จุดประกายความคิดนี้ขึ้นมา เพราะประเทศ ชาติจะพัฒนา ชาวประชาต้องมีสุขภาพดี ผู้เจ็บป่วยทั้งหลายควรได้รับการดูแลจากรัฐเป็นลำดับต้น ๆ อยู่แล้ว ส่วนตัวขอสนับสนุนอย่างเต็มที่ แม้แต่ร่างกายเมื่อหมดลมหายใจก็ได้แสดงเจตน์จำนงมอบให้กับโรงพยาบาลแห่งนี้ไปแล้ว

เราท่านคงทราบกันดีว่าสถานพยาบาลทั่วประเทศยังให้บริการไม่เท่าเทียมกันนัก เครื่องมือทางการแพทย์ก็มีมาตรฐานที่แตกต่างกัน สิทธิการรับบริการของสถานพยาบาลแต่ละแห่งก็ไม่เหมือนกัน ใช้กฎระเบียบคนละแบบ และยังมีปัญหาสัพเพเหระนานับประการ ผมฐานะคนไข้ที่ได้รับบริการจากสถานพยาบาลหลายแห่ง จะขอนำประสบการณ์ที่เป็นปัญหาเท่าที่จำได้มาเล่าสู่กันฟัง สำหรับโครงการดังกล่าวที่นำมาบอกต่อจะสำเร็จหรือไม่ จะสำเร็จในช่วงที่ผมยังมีลมหายใจ หรือปล่าวไม่มีใครสามารถยืนยันได้ครับ มีโอกาสได้สนทนากับบุคลากรบางท่านในมหาวิทยาลัย ได้รับคำตอบว่ามีการพูดคุยกันเกี่ยวกับโครงการนี้จริง แต่ดูเหมือนจะเป็นไปได้ยาก เพราะต้องใช้งบประมาณมหาศาล และมหาวิทยาลัยมีทุนจำกัด จึงต้องรอการสนับสนุนจากองค์กรรัฐ องกรณ์เอกชนรวมถึงประชาชนทั่วไปซึ่งยังไม่รู้จะลงเอยกันอย่างไร

ขอย้อนมาเรื่องประสบการณ์ ปัญหาและมุมมองส่วนตัวบ้างนะครับ ในฐานะที่รับบริการจากสถานพยาบาลหลายแห่ง ไม่ขอระบุว่าเป็นโรงพยาบาลใด ทั้งนี้ เพื่อประกอบการพิจารณาในเรื่องปรับปรุงการให้บริการให้ดี ก่อนจะก้าวไปสู่โครงการใหม่ ๆ ไม่ว่าเล็กหรือใหญ่ดีไหม ขอยืนยันว่าที่เล่าให้ฟังเป็นความจริงและปราศจากอคติใด ๆ ทั้งสิ้นนะครับ

ปัจจุบันนี้ผมไปโรงพยาบาลบ่อยมากจนมีความรู้สึกว่า ตัวเองมีบ้านหลังที่สอง ขอยืนยันว่าไม่ใช่บ้านเล็กบ้านน้อยก็แล้วกันนะครับ ที่จำต้องไปไม่ใช่เป็น “โรคคิดถึงหมอ” แต่เพราะสุขภาพที่ทรุดโทรมและเสื่อมทรามลงอย่างต่อเนื่อง แทบทุกครั้งที่ขับรถ

ไปถึงโรงพยาบาล ปัญหาแรกเลยคือ "ที่จอดรถ" ไม่เพียงพอ บางครั้งขับวนเวียนไปมาร่วมชั่วโมงกว่าจะหาจอดได้ และบริเวณที่ว่านี้อยู่ไกลมาก สว. พิการอย่างผมเดินไกลไม่ไหว แม้ต้องใช้ไม้เท้าเป็นตัวช่วย ปัจจุบันแก้ปัญหานี้โดยใช้บริการแทกซี่แทน ผมเคยเสนอความคิดเกี่ยวกับการแก้ปัญหาเรื่องที่จอดรถนี้ว่า ไม่น่าจะเป็นเรื่องเหลือวิสัยหากคิดจะทำจริง โดยไม่ต้องใช้เงินงบประมาณด้วยซ้ำไป เพียงเปิดโอกาสให้เอกชนลงทุนสร้าง ณ จุดใดจุดหนึ่งที่อยู่ในบริเวณโรงพยาบาล ให้ผู้ประกอบการลงทุนและแบ่งผลประโยชน์กันให้เรียบร้อยนอกจากคนไข้จะได้รับความสะดวกแล้วโรงพยาบาลยังมีรายได้เพิ่มมากขึ้นอีกด้วย

ประการต่อมาต้องเสียเวลากับการ **"ตรวจสอบสิทธิ์"** ซึ่งแต่ละครั้งเสียเวลาเป็นชั่วโมงเพราะคนไข้มีจำนวนมาก ถามว่าเป็นคนไข้ของโรงพยาบาลมานานเกือบสองทศวรรษ ทำไมจึงต้องตรวจสิทธิ์กันใหม่ทุกครั้ง ได้รับคำตอบมาว่าที่เปลี่ยนไปใช้ระบบใหม่แบบนี้เป็นวิธีป้องกันการทุจจริตที่เคยมีมาในอดีต จริงหรือเท็จไม่ขอยืนยัน แต่ที่แน่ ๆคือมีผลกระทบต่อผู้ป่วยมาก โดยเฉพาะผู้ป่วยที่ไม่มีญาติหรือผู้ติดตามมาด้วย ประการต่อมา หมอนัดเวลาแต่เป็น **"การนัดแบบไทย ๆ"** จริง ๆ กว่าจะได้ตรวจต้องรอแล้วรออีก บางครั้งนานนับชั่วโมง เข้าใจดีครับว่าคนไข้มาก หากปรับปรุงวิธีปฏิบัติให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นน่าจะเป็นผลดีต่อคุณหมอและคนไข้ บางครั้งใช้เวลาที่โรงพยาบาลเกือบทั้งวันกว่าได้พบหมอซึ่งใช้เวลากับคนไข้เพียง ๕-๑๐ นาที "ความล่าช้า" นี้รวมถึงการรอฟังผลจากฝ่ายห้องปฏิบัติบัติการทางเทคนิกการแพทย์ในระยะหลัง ๆ นี้

ด้วย อาทิ แผนกที่ทำ CT Scan และ Biopsy ผู้ป่วยย่อมต้องการผลอย่างรวดเร็วเพื่อจะได้ตัดสินใจว่าจะเลือกการรักษาแบบใดก่อนที่โรคจะลุกลามมากเกินแก้ บางครั้งนัดฟังผล ๒-๓ ครั้ง ก็ยังไม่ทราบผล เสียทั้งกำลังและเวลาไปโดยไร้ประโยชน์ กรณีที่ผู้ป่วยต้องการทราบข้อเท็จจริงเกี่ยวกับพยาธิสภาพของโรคก็น่าจะได้รับการอธิบายโดยละเอียดจนผู้ป่วยพอใจ ตามที่กฎหมายระบุไว้ อนึ่ง **"การสื่อสารด้วยวาจา"** กับผู้ป่วยก็ควรระมัดระวัง โดยเฉพาะการใช้วาจาที่ไม่สุภาพ และการตำหนิผู้ป่วยด้วยถ้อยคำที่รุนแรง ผู้ที่เป็นแพทย์ควรจะเข้าใจดีถึงสภาพจิตใจของผู้ป่วยว่าไม่ปกติอยู่แล้ว ขอยืนยันว่าเรื่องนี้เป็นประสบการณ์ตรง ไม่ได้ปรุงแต่งให้เกิดภาพลบ ผลคือทำให้ทั้งครอบครัวผมปฏิเสธที่จะรับบริการจากแพทย์คนนี้ตลอดชีวิตครับ กรวดน้ำคว่ำขันขออย่าได้พบกันอีกเลยไม่ว่าชาตินี้หรือชาติหน้า การศึกษาสูงใช่ว่าจะทำให้ท่านกลายเป็นเทวดาได้เมื่อไหร่ ท่านยิ่งใหญ่คับโรงพยาบาลจริง ๆ ขอย้ำว่าแพทย์ส่วนมากเป็นคนดี มีคุณธรรมและเมตตาธรรมเป็นพื้นฐาน มีเพียงบางคนเท่านั้นที่ไร้จรรยาบรรณ ทำให้วงการแพทย์เสื่อมเสีย ผมซาบซึ้งถึงบุญคุณสำหรับแพทย์พยาบาลดี ๆ มีจริยธรรมและคุณธรรม ได้ช่วยชีวิตผมไว้นับครั้งไม่ถ้วน ท่านที่อ่านบทความนี้เห็นด้วยไหมว่าในความคิด ความรู้สึกและสายตาของผู้ป่วย หมอ พยาบาลและบุคลากรทางการแพทย์เปรียบเสมือนเทวดา แต่ท่านเหล่านั้นเคยตระหนักไหมว่า คำพูดของท่านสามารถช่วยชุบชีวิตคนไข้ ขณะเดียวกันก็อาจฆ่าเขาได้เช่นกัน หากใช้อย่างไม่ระมัดระวัง เข้าใจดีครับว่าท่านก็เป็นมนุษย์ปุถุชนคนหนึ่งอาจเกิดความหงุดหงิดใน

อารมณ์เพราะเจอปัญหามากมายมาจากบ้านหรือจากคนไข้ แต่หน้าที่ของท่านสำคัญสูงสุดคือการช่วยชีวิตมนุษย์ใช่หรือไม่ ด้วยความเคารพ คิดผิดคิดใหม่ได้ก่อนสายเกินแก้ ความจริงปัญหาที่เคยประสบมามีอีกมาก สาธยายไม่จบง่าย ๆ มีเวลาค่อยว่ากันใหม่นะครับ

ก่อนจบบทความ ผมอยากจะแสดงความคิดเห็นว่า หากโครงการที่เปรียบเสมือนความฝันซึ่งนำมาบอกกล่าวนี้เป็นจริง ถือเป็นเรื่องสุดประเสริฐ โดยรวมประเทศชาติเราจะได้รับอานิสงส์ของความเป็นเลิศในทางการแพทย์เป็นที่ยอมรับของนานาประเทศมากขึ้นอีก นอกเหนือไปจากประโยชน์ที่ประชาชนทั้งประเทศจะพึงได้รับบริการด้านการแพทย์ที่มีประสิทธิภาพสูง มีระบบการบริหารจัดการที่ดี มีมาตรฐาน ซึ่งชาวบ้านและคนป่วยอย่างผมมีความหวังว่าจะได้รับการดูแลอย่างเท่าเทียมกันยิ่งขึ้น การผุดความคิดแบบสร้างสรรค์ เชื่อว่าคงมีคนสานต่อ คิดว่า **“สักวัน ฝันนั้นคงเป็นจริง”** เนาะ โชคดี มีสุขครับ

ไม่เชื่ออย่าลบหลู่ ไม่ลองจะรู้ได้อย่างไร

เมื่อเร็ว ๆ นี้คุณหมออาวุโสท่านหนึ่งจากเชียงใหม่ไลน์บทความที่ค่อนข้างยาวมาให้อ่าน เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นกับ พ.ญ.พจนีย์ พงษ์ประภาพันธ์ ซึ่งเจ้าของเรื่องบันทึกไว้ด้วยตนเอง ผมเห็นว่าน่าสนใจ มีสาระที่เป็นประโยชน์สำหรับคนไกลวัดอย่างผมและอีกหลายท่าน จึงขออนุญาตนำมาบอกต่อ ความมหัศจรรย์ สามารถเกิดขึ้นได้เสมอหากเรามีความศรัทธาบนพื้นฐานของเหตุผล ผมเองขอสนับสนุนว่าพุทธศาสนาไม่ใช่เรื่องงมงาย การประชุมของผู้นำ



ศาสนาทั่วโลกจัดขึ้นที่สหรัฐอเมริกาเมื่อไม่นานมานี้ ลงมติยอมรับว่าศาสนาพุทธที่มีเหตุผลมากที่สุด ซึ่งผมเห็นด้วยเป็นอย่างยิ่ง และส่วนตัวยังเห็นว่าพุทธศาสนามีความเป็นนักเลงมากที่สุด ผมไม่ได้หมายถึงนักเลงหัวไม้นะครับ แต่สื่อถึงความมีใจกว้าง เปิดทางให้คนทั้งโลกได้ศึกษาและทดสอบ ไม่มีความเห็นแก่ตัว ไม่บังคับให้ใครเชื่ออย่างงมงายโดยไร้เหตุผล พระพุทธองค์ตรัสว่า **"จงอย่าเชื่อและยอมรับในสิ่งที่เราพูด จนกว่าท่านได้ปฏิบัติหรือพิสูจน์แล้ว"** นอกจากนี้พระพุทธศาสนายังไร้ข้อจำกัด ไม่มีการจำกัดสิทธิ์ที่จะยอมรับนับถือพระเจ้าหรือศาสนาอื่นแต่อย่างใด

ผมอ่านแล้วรู้สึกประทับใจ จึงถือโอกาสขออนุญาตเจ้าของเรื่องซึ่งผมไม่เคยรู้จักเป็นส่วนตัว ขอนำบทความที่พูดถึงนี้มาบอกต่อเพื่อเป็นวิทยาทาน ใช้เป็นอุทาหรณ์สอนใจเราท่านได้เป็นอย่างดี หากจะนำรายละเอียดทั้งหมดมาเสนอ คงจะยาวมากเกินไป ด้วยความเคารพผมขออนุญาตตัดทอนบางส่วนออก ข้อความที่คงไว้มีดังนี้ครับ

"หมอจบ ม.ปลายจากเตรียมอุดมฯ จบแพทยศาสตร์ที่ ม.สงขลานครินทร์ ต่อแพทย์เฉพาะทางด้านสูตินรีเวช อยู่กับครอบครัวที่อบอุ่น มีนิสัยร่าเริงสนุกสนาน มีเพื่อนฝูงรักชอบหมอมากมาย... เมื่อก่อนเคยใช้ชีวิตฟุ้มเฟือย เที่ยวทุกคืน อาศัยเข้าไปกินบรรยากาศ ดื่มพอมึน ๆ ฟังพวกเพื่อนที่กินเหล้าคุยกัน มันรู้สึกสนุก บ้า ๆ บอ ๆ สะใจ หัวเราะกันได้ทั้งคืน บ่อยครั้งที่ดื่มจนถึงเช้าแล้วค่อยแยกจากกัน

มันก็แปลกเหมือนกันที่หมอเองเป็นผู้หญิงคนเดียวที่อยู่ในเพื่อนผู้ชายกลุ่มใหญ่ แต่ก็ไม่รู้สึกกลัวอะไร กลับรู้สึกว่าทำแบบนี้เก๋มาก ภูมิใจ เป็นการเข้าสังคมกลุ่มพี่น้องหมอด้วยกัน......

ก่อนหน้านั้น หมอเป็นคนห่างไกลศาสนา มองไม่เห็นความจำเป็นว่า ศาสนาจะเข้ามาช่วยชีวิตให้สมบูรณ์ได้อย่างไร เพราะที่เราเป็นอยู่ทุกวันนี้ ก็ดีอยู่แล้ว ทำบุญวันเกิดปีละครั้งตามประเพณีก็น่าจะเพียงพอแล้ว ยิ่งมาเรียนจบหมอก็ยิ่งเชื่อมั่นในความเห็นของตนยิ่ง ขึ้นไปอีก... คือไม่เชื่อว่าพระพุทธเจ้ามีจริง ยิ่งเรียนสูติฯ ด้วยก็ไม่เคยเห็นเด็กที่คลอดออกมาแล้วเดินได้ 7 ก้าวเลย มันไม่น่าจะเป็นไปได้ที่ว่าพระพุทธเจ้าพอคลอดออกมาก็เดินได้ 7 ก้าว ... ยังนั่งคุยกับเพื่อน ๆ เลยว่า สมัยก่อนคงมีนักคิดที่เก่ง ๆ ที่คิดจัดระเบียบทางสังคมให้ดีขึ้น จึงแต่งเรื่องพระพุทธเจ้าขึ้นมา แล้วก็ใส่ปาฏิหาริย์เพื่อเพิ่มความศรัทธาไปเท่านั้น... ตอนนั้นหมอคิดว่า อะไรที่พิสูจน์ด้วยวิทยาศาสตร์ไม่ได้ หรือจับต้องไม่ได้ เราก็ไม่ควรเชื่อ... ในที่สุดวันร้ายคืนร้ายก็มาถึง หมอล้มป่วยลงอย่างกะทันหัน ด้วยโรคหมอนรองกระดูกแตก โดยไม่ทราบสาเหตุที่แท้จริง ซึ่งเจ็บปวดทรมานมาก ถึงขั้นเดินไม่ได้ หมอต้องเข้ารับการผ่าตัดและนอนพักฟื้นอย่างยาวนาน... ฉีดยาเข้าไขสันหลังเพื่อบรรเทาปวด ก็ยังไม่หายแม้แต่อาจารย์หมอที่ว่าเก่ง ๆ ที่เชี่ยวชาญมาก ๆ ทั่วทั้งโรงพยาบาลมารุมวินิจฉัยดูอาการ ก็ยังไม่มีใครรักษาเราได้... รักษาทุกวิถีทางแล้วจนรู้สึกท้อแท้ หมดหวังทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิต... กินยา ก็กินไม่ได้ทรมานอย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อน น้ำหนักลดจาก 47 กิโลกรัมเหลือ 42 กิโลกรัม ภายใน 2-3 วัน จนอาจารย์หมอมาพูดกับเราว่า

ให้ทนอย่างนี้อีก 10 ปี ทนอีก 10 ปีนะ แล้วเราก็จะชินไปเอง...

ได้ยินประโยคนี้ เรารับไม่ได้ เลยหันมาตั้งสติใหม่ มาคิดว่ามันเกิดอะไรขึ้นกับชีวิตนี่... ผ่าตัดก็ไม่หาย ฉีดยาเข้าช่องไขสันหลัง น้ำไขสันหลังก็รั่ว กินยาก็แพ้ อาจารย์หมอทุกคนและเพื่อนหมอด้วยกัน ก็มาช่วยดูแลรักษาอาการของเราทั้งหมด แต่เราก็ยังไม่หาย เราเองก็เป็นหมอด้วย มันช่างไม่ตรงไป ตรงมาเสียเลย หมอเก่ง ๆ ก็น่าจะรักษาให้หายได้ แต่ทำไมไม่หาย... ทำไมเรื่องแบบนี้ต้องมาเกิดขึ้นกับเราเล่า... ทำไมต้องเป็นเราด้วย... วิชาวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีที่ว่าแน่ ๆ วิชาหมอที่เรียนมาเกือบ 10 ปี ก็ไม่สามารถหาสาเหตุที่แท้จริงของการป่วยของเราเองได้ ซ้ำถูกบอกได้แค่ว่าให้ทนรออีก 10 ปี แล้วจะชินไปเอง... มันน่าจะมีอะไร ที่อยู่เบื้องหน้าเบื้องหลังที่ยิ่งใหญ่มากกว่านี้ แล้วสิ่งนั้นคืออะไรกันแน่... ความรู้สึกเชื่อมั่นในทางวิทยาศาสตร์ตอนนั้น ได้ลดลงไปเลย เพราะเราสู้มาทุกทาง ใช้เทคโนโลยีที่ว่าทันสมัยทุกอย่างรักษามาหมด กลับสู้ไม่ได้... โชคดีที่ช่วงนั้น คุณน้าแนะนำให้เราใช้พุทธศาสตร์เข้ามาช่วย ก็ในเมื่อเราลองมาทุกทางแล้วนี่ แต่ไม่เห็นว่าจะมีอะไรดีขึ้น ก็เลยหันมาศึกษาธรรมะ ลองหัดทำสมาธิ หัดทำใจให้สงบ ขยันฟังธรรมะทุกวัน... รู้สึกโปร่งโล่ง เบากายเบาใจขึ้น รู้สึกเริ่มเข้าใจในเบื้องหน้าเบื้องหลังของชีวิตมากขึ้น จนทำให้รู้ว่า เบื้องหลังของการป่วยของเรา มันคือวิบากกรรมที่เราเคยทำไว้ในอดีตนั่นเอง... ก่อนหน้านั้นมีแต่คนบอกว่า คนเราเกิดมาเพื่อใช้กรรม มาชดใช้วิบากกรรมที่เคยทำไว้... ฟังแล้วก็รู้สึกว่ามันไม่น่าเกิดมาเลยนะ เหมือนเกิดมาเพื่อโดนลงโทษ ก็รู้สึกห่อเหี่ยว... คิดว่าเราจะไม่สามารถมีโอกาส

หรือหาหนทางแก้ไขได้เลยหรือ... แต่พอมาศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่พระองค์ทรงเน้นย้ำว่าเราเกิดมาเพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง... พอรู้เป้าหมายอย่างนี้ ก็รู้สึกชุ่มใจ เกิดมาเหมือนชีวิตมีโอกาสที่จะแก้ไขและปรับปรุงในสิ่งที่เรายังบกพร่องได้ มีคำถามในใจว่า "การรู้เพียงว่ามันคือวิบากกรรม มันจะช่วยให้อะไรดีขึ้นได้บ้างล่ะ หากยังไม่รู้ถึงวิธีการแก้ไข"

ด้วยคำถามนี้เอง ทำให้หมอประทับใจในคำสอนของพระพุทธเจ้าเพิ่มมากขึ้น เพราะพระพุทธเจ้าทรงสอนให้รู้ถึงวิธีแก้ไขวิบากกรรม จากหนักให้เป็นเบา จากเบาก็จะหาย ถ้าจะตายก็จะไปดี ด้วยการบำเพ็ญบุญกุศลให้ถึงพร้อม หมอขอยืนยันเลยว่า วิทยาศาสตร์และวิชาหมอไม่ได้สอนไว้เลย ซึ่งหมอได้พิสูจน์จุดนี้อย่างเด่นชัดด้วยตัวเองแล้ว... ทั้งนี้เพราะอาการของหมอหมดหนทางที่จะเยียวยาแล้ว แม้กินยา ก็ยังไม่ได้ เพราะแพ้ยา หมอจึงหันมารักษาด้วยการศึกษาและปฏิบัติธรรม ทำบุญทำทาน รักษาศีล ทำสมาธิ และอธิษฐานจิต...

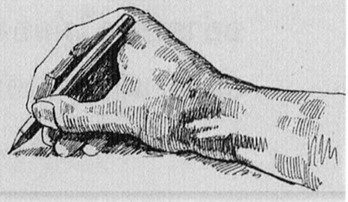
ในที่สุด หมอก็พบว่าอาการของหมอดีขึ้นตามลำดับอย่างรวดเร็ว จนกระทั่งสามารถทำงานเป็นหมอได้ดังเดิม... เมื่อก่อนหมอไม่เคยคิดเลยว่า พุทธศาสตร์จะเป็นศาสตร์ที่ยิ่งใหญ่และมหัศจรรย์ถึงขนาดนี้ คิดแต่ว่าเป็นสิ่งเหลือเชื่อ งมงาย แต่พอมาได้ศึกษาปฏิบัติแล้ว ก็พบว่าวิทยาศาสตร์เป็นศาสตร์ที่ยังล้าหลังพุทธศาสตร์อยู่มาก... อย่างเราเองเรียนหมอ วิชาแพทย์ ก็อธิบายได้แค่การเกิดของคนจนถึงตาย แต่ก่อนที่จะเกิด และหลังจากความตายเป็นอย่างไรนั้น วิทยาศาสตร์ตอบไม่ได้... การเจ็บป่วย เช่น

โรคมะเร็ง ความดัน เบาหวาน หัวใจ สารพัดโรค ทางการแพทย์เอง ก็ไม่สามารถบอกได้แน่ชัด บอกได้แต่สมมติฐาน และพยาธิสภาพ รวม ๆ ว่ามาจากหลายสาเหตุ ยังหาสาเหตุที่แท้จริงไม่ได้ แต่พอมาศึกษาพุทธศาสตร์ มาหยั่งใจใคร่ครวญด้วยสมาธิในเรื่องกฎของกรรม ก็สามารถตอบได้หมดถึงสาเหตุและต้นตอของโรคว่าที่เป็นโรคนี้ เพราะกรรมอะไร จากชาติไหน และต้องแก้ไขอย่างไร ซึ่งตัวเราเองก็อัศจรรย์ใจมาก... ทุกวันนี้ หมอเชื่อมั่นถึงการมีจริงของพระพุทธเจ้า เชื่อว่าพระพุทธเจ้าประสูติแล้วสามารถเดินได้ 7 ก้าวจริง ๆ... พอมาถึงทุกวันนี้ เมื่อหมอย้อนไปในอดีต ก็อดนึกขำตัวเองไม่หายว่าทำไมเราหลงคิดผิด ๆ ด้วยมานะทิฐิอยู่ได้ตั้งนาน ไม่ยอมเปิดโอกาสให้กับตัวเองได้ลองศึกษาก่อน จนเกือบจะสายเกินไป หรือหมดโอกาสไปเสียเลย... พอมาศึกษาจริง ๆ จึงได้เข้าใจและเห็นพระคุณของพุทธศาสตร์อย่างลึกซึ้งจนต่อให้วิชาทางโลกที่ว่าเจ๋ง ๆ นั้น แม้จะไม่รู้ก็ยังไม่เป็นไร แต่หากไม่มาเรียนรู้พุทธศาสตร์แล้ว ก็จะไม่สามารถเอาตัวรอดอย่างปลอดภัยในวัฏสงสารได้เลย... พุทธศาสตร์นั้น จะสอนให้เรารู้จักเลือกและเลี่ยงได้ สอนให้เรารู้ว่าตอนที่เรายังมีชีวิตอยู่นั้น เราควรดำเนินชีวิตอย่างไร จึงจะมีชีวิตที่ดีและมีคุณค่า ตลอดจนวิธีการที่จะกำจัดกิเลสอาสวะให้หมดสิ้นไปได้อย่างไร การที่จะไม่เกิดอีกนั้น ต้องทำอย่างไร ซึ่งสิ่งนี้เราสามารถเรียนรู้จากการศึกษาปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา เมื่อเราได้ศึกษาไป ปฏิบัติไป เราก็จะเข้าใจชีวิตและโลกเพิ่มมากขึ้น ๆ แล้วจะมีชีวิตที่ดีขึ้นอย่างเห็นความแตกต่างได้ชัด อย่างที่ตัวของหมอเองได้ประสบมา... สังคมทุกวันนี้ หมอสังเกตเห็นชัดว่า

เด็กที่ฝากท้องกับหมอ จำนวนของเด็กวัยรุ่น 16 – 17 ปี ที่กำลังเป็นวัยเรียนได้เพิ่มสูงขึ้นกว่าเมื่อก่อนมาก บางคนมาขอให้หมอทำแท้งให้ ซึ่งเราก็ให้ความรู้เขาไปว่ามันเป็นบาปนะ มันจะกลับมาเป็นเวรกรรมให้กับตัวเองด้วย... ปัญหาเด็กและเยาวชนเพิ่มมากขึ้น เพราะสื่อทุกอย่างเป็นสื่อของกระแสกาม พ่อแม่เลี้ยงลูกด้วยรายการทีวี เด็กซึมซับพฤติกรรมอะไร ๆ โดยได้รับอิทธิลจากทีวีสูงมาก... สังคมที่ยังขาดความรู้ทางพุทธศาสตร์ จะแก้ปัญหาให้เกิดความสันติสุขไม่ได้เลย แผนพัฒนาประเทศชาติควรต้องคำนึงถึงเรื่องนี้ให้มาก หมอคิดว่า แม้ว่าเราจะมีความรู้สูง ฉลาด ก็อย่าฉลาดอย่างงมงายอย่างที่หมอเคยเป็นมาก่อน คือไม่เปิดโอกาสให้ตัวเองได้มาศึกษาก่อน แถมยังปิดกั้นสิ่งที่ดีนั้นไว้ นั่นจะทำให้เราไม่ได้รับประโยชน์จากสิ่งที่ดีที่สุดไปตลอดชีวิตเลย

Four Beautiful Thoughts of Life

1. Look back and get experience.
2. Look forward and see hope.
3. Look around and find reality.
4. Look within and find yourself.



คนเราอาจผิดพลาดในชีวิต คิดผิดด้วยความยึดมั่นในความรู้และความพร้อมของตัวเองได้ก็จริง แต่สิ่งที่เราไม่ควรผิดพลาดเลยสำหรับชีวิตนี้ ก็คือ การปิดกั้นตัวเองจากสิ่งที่ยังไม่ได้ลองศึกษาแล้วด่วนสรุปด้วยตัวเองแทนการลงมือพิสูจน์ด้วยตัวเอง... การเปิดโอกาส ให้ตัวเองได้ศึกษาธรรมะ เป็นการเปิดโอกาสให้เราได้ศึกษาวิชาที่สำคัญและจำเป็นที่สุดในชีวิต ที่มิใช่เป็นเพียงทางเลือก

แต่เป็นสิ่งที่ต้องรู้ ถ้าไม่รู้ ก็เสียชาติเกิด...”

ผมคงไม่จำเป็นจะต้องสรุปประเด็นต่าง ๆ สำหรับเรื่องที่ท่านเขียนมา เพราะเนื้อหาระเอียดครอบคลุมประสบการณ์ที่ท่านนำมาแบ่งปัน หวังเพียงคนไกลวัดอย่างเราท่านได้เรียนรู้เคล็ดลับในการจัดการปัญหาชีวิตและความเจ็บไข้ได้ป่วย อีกทางหนึ่ง **“ไม่เชื่ออย่าลบหลู่ ไม่ลองแล้วจะรู้ได้อย่างไร”** จริงไหมครับ? วิสัชนามาสมควรแก่เวลา เอวังก็มีด้วยประการฉะนี้ ขอให้ทุกท่านจงมี อายุ วรรณะ สุขะ พละ เทอญ



สิ่งไม่คาดหมาย
เกิดขึ้นได้เสมอ

ในที่สุดวันที่หมอนัดผ่าต้อกระจกตาไว้เมื่อสามเดือนที่แล้วก็มาถึง หลังจากเตรียมตัวพร้อม มีการจองห้องพิเศษที่โรงพยาบาล ลูกจากเชียงใหม่เดินทางมาเพื่อดูแลพ่อก่อนและหลังผ่าตัด มีการตรวจเลือดเพื่อดูค่าว่ามีอะไรที่จะเป็นอุปสรรคในการผ่าตัดหรือไม่ ดูเหมือนว่าทุกอย่างน่าจะเป็นไปด้วยดี แต่แล้วก็มีเหตุให้เลื่อนการผ่าตัดไปอย่างไม่มีกำหนด และต้องติดตามตรวจสอบว่าอีกสามเดือนต่อไปจะทำได้หรือไม่

อย่างที่ผมจั่วหัวเอาไว้ว่า **“สิ่งไม่คาดหมายเกิดได้เสมอ”** เพราะโลกนี้ไม่มีอะไรแน่นอน ยกเว้น **“ความไม่แน่นอน”** เท่านั้น เมื่อผมไปพบหมอ มีการตรวจการมองเห็นก่อนผ่าตัด ผลปรากฏว่าสมรรถนะในการมองเห็นดีขึ้นโดยไม่ทราบสาเหตุ ไม่ถึงเกณฑ์ที่จะต้องผ่าตัด ผมไม่ตำหนิหมอนะว่านัดแล้วไม่เป็นไปตามนัด แต่กลับดีใจที่ไม่ต้องเสี่ยงและไม่ต้องเจ็บ แม้เพื่อน ๆ หลายคนที่ทราบข่าวและให้กำลังใจว่าไม่ต้องกังวล เขาเคยทำมาแล้ว ใช้เวลาไม่ถึงครึ่งชั่วโมงก็เรียบร้อย ผมก็ได้แต่ขอบคุณ ไม่ได้บอกต่อว่าผมไม่รู้สึกวิตกกังวลอะไร หนักหนาสาหัสกว่านี้ขนาดเฉียดตายก็ผ่านมาแล้ว

กลับถึงบ้านมีเวลาคิดและศึกษาเพิ่มเติมในส่วนที่ยังไม่เข้าใจดี จากพยาบาลที่ซักประวัติ ถามซ้ำหลายหนว่าผู้ป่วยเป็นหวัดหรือมีอาการไออยู่หรือ ปล่าว จะถามว่าแล้วมันเกี่ยวอะไรกับ

การผ่าตัดตา แต่ก็ไม่ได้ถามเกรงจะทำให้เสียเวลาเพราะคนไข้รอคิวอีกมาก พบหมอแล้วขอคำอธิบายก็คงได้ แต่จนแล้วจนรอดก็ยังไม่ถามให้หายข้องใจ

ช่วงนี้ปลอดกิจกรรมเพราะบอกญาติมิตรไปว่าต้องผ่าตัดตา คงไลน์ทักทายกันไม่ได้ระยะหนึ่ง อยู่บ้านพอมีเวลาเลยถือโอกาสค้นหาข้อมูลต่าง ๆ ทาง Internet ทำให้หลายอย่างกระจ่างชัดขึ้น ท่านทราบไหมว่าเวลาผ่าตัดตามาแล้วท่านต้องหลีกเลี่ยงการก้ม การไอหรือจาม การสั่งน้ำมูกแรง ๆ ระวังไม่ให้ตาเปียกน้ำ ห้ามมองแสงแดดโดยไม่ใส่แว่นกันแดดป้องกัน เนื่องจากสิ่งเหล่านี้อาจจะเกิดอันตรายกับตาเจ้าปัญหานี้ เมื่อมีความความดันเพิ่มอาจเป็นเหตุให้จอตาที่เปลี่ยนไปใหม่กระทบกระเทือน อาจจะหลุด อาจจะอักเสบ อาจจะติดเชื้อได้ง่ายเป็นเหตุให้สูญเสียการมองเห็นในที่สุดได้เป็นต้น

ผมเองแม้จะไม่ได้เป็นหวัด แม้ไม่มีอาการไอ แต่ผลพวงจากการรับรังสีเมื่อกว่าสิบปีที่ผ่านมาเป็นเหตุให้อวัยวะหลายส่วนสูญเสียการทำงานตามปกติไป ต้องล้างจมูกวันละหลายครั้ง หากไม่ล้างจมูก น้ำมูกจะแห้งกรังเพราะไม่มีน้ำลายธรรมชาติช่วยละลายเสมหะเหล่านั้น ที่ตามมาคือโพรงจมูกจะกลายเป็นแหล่งสะสมโรคทั้งเก่าและใหม่ แต่ละครั้งต้องสั่งน้ำมูกอย่างแรง ซึ่งเพิ่มความดันที่ลูกตา โอกาสที่จอตาใหม่อาจจะหลุดก็มีความเป็นไปได้สูง ดังนั้นการที่ไม่ไปวุ่นวายกับตาด้วยวิธีผ่าตัดปกติเป็นผลดีที่สุดแล้ว นับเป็นบุญและเป็นความโชคดีที่การผ่าตัดต้องเลื่อนไปอย่างไม่มีกำหนด เมื่อเป็นดังนี้ทางออกอื่นจะมีบ้างหรือไม่

"สติไม่มาปัญญาไม่เกิด" อย่างที่ผมย้ำมาหลายครั้งนั่นคือความจริง แล้วใยไม่ลองศึกษาค้นคว้าดู ลองท่องเที่ยวไปในโลก Internet ซึ่งเป็นแหล่งรวมของความรู้ ที่สุดก็พบทางออกซึ่งน่าจะช่วยแก้ปัญหานี้ได้หากไม่มีอุปสรรคอย่างอื่น นั่นก็คือการทำเลสิค (Lasik) ขอสรุปเฉพาะสิ่งที่น่ารู้โดยสังเขป ดังนี้ครับ

"เลสิค" เป็นวิธีการผ่าตัดรักษาภาวะสายตาผิดปกติ (สายตาสั้น สายตายาวโดยกำเนิด สายตาเอียง และสายตายาวตามอายุ) แบบถาวร โดยใช้เครื่องแยกชั้นกระจกตา Microkeratome แยกชั้นกระจกตาให้มีความหนาประมาณ ๑ ใน ๓ ของความหนาของกระจกตาทั้งหมดแล้วใช้ Excimer Laser ขัดเนื้อกระจกตาชั้นกลางเพื่อเปลี่ยนความโค้งของกระจกตาโดยรวมแล้วจึงปิดผิวกระจกตาเข้าที่เดิม ที่เห็นว่าดีที่สุดอีกอย่างก็คือหลังตรวจเพื่อประเมินดูผลว่าพยาธิสภาพของดวงตาเราสามารถรักษาด้วยวิธีนี้ได้แล้ว

การเตรียมตัวก่อนมารับการรักษาเลสิค หากท่านคิดว่าเลสิคอาจเป็นทางเลือกหนึ่งในการลดการพึ่งพาแว่นสายตา หรือคอนแทคเลนส์ของท่าน ขอแนะนำให้ท่านเข้ารับการตรวจประเมินสภาพตาโดยละเอียดเพื่อรักษาเลสิค ซึ่งมีความสำคัญ สองประการคือ ประการแรก เพื่อพิจารณาว่าท่านเป็นผู้มีคุณสมบัติเหมาะสมกับการรักษาเลสิค หรือไม่ ประการที่สอง เพื่อพิจารณาว่าดวงตาของท่านมีสุขภาพตาสมบูรณ์ มีโรคใด ๆ หรือไม่ ผู้ที่เหมาะสมที่จะรับการรักษาด้วยเลสิค ต้องมีคุณสมบัติดังนี้คือ

- มีอายุมากกว่า ๑๘ ปีขึ้นไป
- มีสายตาคงที่เป็นเวลาอย่างน้อย ๑ ปี

- ไม่มีโรคอื่น ๆ ที่มีผลต่อการสมานแผล เช่น เบาหวานที่ควบคุมน้ำตาลได้ไม่ดี หรือโรคกลุ่มรูมาตอยด์

- มีความเข้าใจที่ถูกต้องต่อภาวะเสี่ยง หรือภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นได้

- ค่าใช้จ่ายในการรักษาด้วยวิธีนี้แตกต่างกันไป เริ่มจากสามสี่ห้าหมื่นไปจนถึงแสนเศษขึ้นอยู่กับชื่อเสียงของโรงพยาบาลรัฐหรือเอกชนจะกำหนด

รายละเอียดปลีกย่อยมีอีกมาก ต้องดูอีกทีหากตัดสินใจที่จะรักษาโดยวิธีนี้ พยาธิสภาพดวงตาของผมจะเอื้อให้ใช้วิธีนี้หรือไม่ ต้องรอการตรวจสอบและการประเมินของหมอก่อน

สุดท้ายอยากจะบอกว่า ทุกคนมีความหวังได้ แต่ไม่ควรตั้งความหวังไว้สูงเกินไป เพราะทุกอย่างไม่ได้เป็นอย่างที่เราคาดหวังเสมอไป ขณะเดียวกันก็ต้องไม่สิ้นความหวัง เนื่องจากเหตุการณ์ที่ตามมาอาจดีหรือแย่กว่าที่เราคิดไว้ก็เป็นไปได้เช่นกัน อะไรก็เป็นไปได้หากลมหายใจเรายังมี อาจถูกลอตเตอรี่รางวัลที่ ๑ เมื่อไหร่ก็เป็นได้หากเราไม่หยุดซื้อ ที่ยกตัวอย่างให้ดูไม่ได้สนับสนุนให้ใครเล่นการพนันนะครับ เพราะผมเองไม่ใช่คนจนหรือร่ำรวย ไม่ซื้อทั้งหวยและหุ้น สมบัติเป็นของนอกกาย แค่มีชีวิตอยู่ได้ไม่ถึงกับขัดสน ไม่ทำให้คนอื่นต้องเดือดร้อนก็มีความสุขมากพอแล้ว ทำไมต้องโลภโมโทสันให้ทุกข์ใจ กิเลสที่เคยหนาตัญหาที่เคยมี ก่อให้เกิดปัญหาไม่จบสิ้น ปล่อยวางซะบ้างก็ **"ดีเนาะ"**

เพื่อนใหม่รายล่าสุด

ส่งต้นฉบับ **"แสงสุดท้าย ก่อนไส้เทียนจะสิ้นเชื้อ"** ให้โรงพิมพ์จัดรูปเล่มเสร็จ ลูกชายบินจากเชียงใหม่เพื่อมาช่วยขับรถไปจันทบุรีให้ทันเวลาเข้าคอร์สบำบัดและฟื้นฟูสุขภาพเต็มรูปแบบ ณ คลินิกเวชกรรม นพ. สมสินธุ์ ธรรมชาติบำบัด เมื่อกลางเดือนกันยายนที่ผ่านมา ถือโอกาสไปติดตามตามผลการรักษาอีกหลายโรค ซึ่งผมได้รับการดูแลและเอาใจใส่เป็นอย่างดียิ่งทั้ง ๙ ครั้งที่ผ่านมา รวมทั้งได้ปรึกษาคุณหมอเมื่อเกิดปัญหาทางสุขภาพมาโดยตลอด อยากจะไปเข้าคอร์สทุกครั้ง แม้จะเป็นเรื่องเดิม แต่ยืนยันว่าไม่มีอะไรน่าเบื่อ มีอะไรใหม่ ๆ ที่ได้เรียนรู้ได้เปลี่ยนบรรยากาศ ชีวิตประจำ วันจะได้ไม่ซ้ำซากจำเจ ได้รู้จักเพื่อนใหม่ทุกครั้งที่ไปเป็นต้น ที่ติดขัดบ้างคือความไม่สะดวกบางประการเกี่ยวกับการเดินทาง เพราะระยะทางจากขอนแก่นถึงจันทบุรีค่อนข้างไกลต้องใช้เวลาหากเดินทางรวดเดียวด้วยรถยนต์ต้องใช้เวลากว่าสิบห้าชั่วโมง ขับรถเร็วมากก็ทำไม่ได้เพราะผิดกฎจราจร ส่วนใหญ่จะพักค้างบ้านลูกสาวที่กรุงเทพฯ ๑ คืน เช้าค่อยเดินทางต่อ ด้วยสภาวะร่างกาย



ผู้เขียนกับ นพ.สมสินธุ์ ฉายวิจิตร

ไม่สมประกอบจึงต้องเพิ่มภาระให้กับหลายคนที่เกี่ยวข้อง หากไม่จำเป็นก็ไม่อยากให้ใครต้องเดือดร้อนด้วย แต่เมื่อจำเป็นก็พยายามรบกวนให้น้อยที่สุด

เกริ่นมาอย่างนี้อาจมีคำถามตามมาว่า หมอดีมีความสามารถสูง มีอุปกรณ์ทางการแพทย์ทันสมัยที่ขอนแก่นและจังหวัดใกล้เคียงหรือกรุงเทพฯ ก็มีมากมาย การเดินทางไปก็ลำบาก ต้องเสียเวลา เสียค่าใช้จ่ายเพิ่มโดยไม่จำเป็น เหตุใดผมจึงต้องเสียเวลาหอบสังขารไปจนถึงจันทบุรี และทำไมถึงต้องไปมาแล้วถึงเก้าครั้ง ผมขอถามกลับว่าไปแล้วมีความสุข สบายทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ไม่ผิดกฎหมายหรือศีลธรรมข้อไหนท่านเห็นด้วยไหม หากเราจะใช้แนวคิดนี้ช่วยในการตัดสินใจจะทำอะไรสักอย่าง ก็ไม่น่าจะเดือดเนื้อร้อนใจ นั่นคือคำตอบที่สั้นและตรงไปตรงมา ผมไม่ปฏิเสธว่าหมอดีมีความสามารถสูงที่ขอนแก่น เช่น อาจารย์หมอ พญ. มณเฑียร เปสี ฝ่ายรังสีรักษา อาจารย์หมอ นพ. ธีรพร รัตนาเอนกชัย ฝ่ายโสต ศอ นาสิก ที่โรงพยาบาลศรีนครินทร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ผู้รักษาโรคมะเร็งของผมที่กำลังพัฒนาเข้าสู่ระยะสุดท้ายอย่างต่อเนื่องมาร่วมสองทศวรรษ จนโรคร้ายหายขาดมาถึงปัจจุบัน กล่าวได้ว่าท่านช่วยชุบชีวิตให้ผมได้โลดแล่นในสังคมมาจนวินาทีนี้ ผมเองยังนึกไม่ออกว่าจะตอบแทนพระคุณท่านหมดได้อย่างไร ทั้งในชาตินี้ หรือแม้กระทั่งชาติหน้า (หากมีจริง)

ผมยืนยันว่าไม่ได้พยายามจะโฆษณาชวนเชื่อเพื่อประโยชน์เชิงธุรกิจให้คุณหมอสมสินธุ์นะครับ ตรงกันข้ามผมต้องการเพียงบอกกล่าวว่าเป็นทางเลือกอีกทางของผู้ป่วยที่หาทางออกไม่เจอ

ผมโชคดีที่ได้รับการดูแลรักษาสารพัดโรคจากคุณหมอ กลายเป็นความประทับใจที่ไม่มีวันลืมเลือน คุณหมอไม่เคยปฏิเสธที่จะใช้เวลาในการอธิบายให้ทราบถึงรายละเอียดของโรคภัยไข้เจ็บและความเสื่อมของอวัยวะที่เป็นปัญหาจนคนไข้เข้าใจ คุณหมอเป็นคนมีคุณธรรม มีธรรมะในหัวใจ มีจิตอาสาที่ทำประโยชน์ให้สังคมและคนเจ็บไข้ได้ป่วยเสมอมา

ผมมีปัญหาด้านสุขภาพและโรคภัยไข้เจ็บตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้ามากมาย และโรคร้ายใหม่ ๆ แวะมาเยือนอย่างต่อเนื่องตามที่เคยนำมาเปิดเผยให้ญาติมิตร เพื่อนพ้องน้องพี่ได้รับรู้ เพื่อผู้ประสบปัญหาคล้ายคลึงกันและยังหาทางออกไม่พบ อาจจะได้ประโยชน์และสามารถประคับประคองลมหายใจยังคงอยู่กับตัวได้ยาวนานที่สุด จนสมควรแก่กาลเวลาที่ธรรมชาติกำหนด ผมพบว่าสภาวะของร่างกายที่เสื่อมไปตามกาลเวลา รวมถึงโรคร้ายใหม่ ๆ ทุเลาเบาบางลง จากการรักษาโดยวิธีธรรมชาติเป็นช่วง ๆ ต่อเนื่องกันมาปีเศษ พยายามหลีกเลี่ยงการกินยาสมัยใหม่ทุกชนิด ยกเว้นกรณีจำเป็นที่หลีกเลี่ยงไม่ได้จริง ๆ ชั่วครั้งชั่วคราวเท่านั้น ผมได้รับการบำบัดเกี่ยวกับปัญหานิ่วในตับ ถุงน้ำดี อาการเสื่อมของไตและอีกหลายอย่าง การตรวจสอบครั้งล่าสุดทุกอย่างดีขึ้นเกือบอยู่ในระดับปกติ ถึงวันนี้ก็พบว่ามีปัญหาให้ต้องแก้ไขต่อไปอีก นั่นคือการทำงานของไทรอยด์ผิดปกติ ขอขอบพระคุณ คุณหมอที่ช่วยต่อลมหายใจและยืดอายุให้นะครับ

ถึงเวลาที่ผมควรจะแนะนำ **"เพื่อนใหม่รายล่าสุด"** ที่แวะมาทักทายตามหัวเรื่องให้ท่านได้รู้จักแล้วครับ เพื่อนใหม่ที่ว่านี้คือ

ภัยมืดที่นึกไม่ถึง นั่นคือ **"การทำงานของต่อมไทรอยด์เสื่อมลง"** ซึ่งตรวจพบจากผลเลือดครั้งล่าสุดที่ไปเข้าคอร์สบำบัดฟื้นฟูสุขภาพนี่เอง ที่ผมเรียกการเสื่อมของไทรอยด์ว่าเป็น "ภัยมืด" ก็เพราะคนไข้ทั่วไปมักจะละเลย ไม่ได้ให้ความสนใจกับความเปลี่ยนแปลงและความผิดปกติของอวัยวะต่าง ๆ นัก เพราะความเสื่อมเกิดขึ้นอย่างช้า ๆ ไม่มีอาการรุนแรงให้เห็นเด่นชัด มักคิดว่าเป็นเรื่องปกติ แต่ท่านทราบไหมว่าการรุกฆาตแบบค่อยเป็นค่อยไปนี่เองมีผลต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายอย่างร้ายแรง เพราะเมื่อระบบภูมิคุ้มกันต่ำ เท่ากับการเปิดโอกาสให้ข้าศึกจู่โจมได้ง่ายขึ้น โรคร้ายต่าง ๆ ที่ได้รับการรักษาจนหายขาดไปแล้ว เช่น โรคมะเร็ง และโรคร้ายอื่น ๆ อาจย้อนกลับมาเยือนแบบไม่เปิดโอกาสให้ตั้งตัว

ความผิดปกติจากการทำงานของต่อมไทรอยด์ที่เสื่อมลงพอจะสังเกตุได้ด้วยตนเองมีหลายประการซึ่งไม่น่าจะเกิดจากความเสื่อมตามกาลเวลาเพียงอย่างเดียว นั่นคือเสียงแหบแห้ง เหนื่อยง่าย ใจสั่น อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ ท้องผูกเรื้อรัง ผิวหนังแห้ง รู้สึกหนาวง่ายมากกว่าปกติ ภูมิคุ้มกันเสื่อมลงทำให้ภูมิแพ้เพิ่ม มีผื่นคันเกิดขึ้นตามผิวหนังบ่อยขึ้น ความจำสั้นลง อาการหลงลืมเพิ่มมากขึ้นกว่าที่ควรจะเป็น ความจริงยังมีความสลับซับซ้อนมากเรื่องนี้คุยกันทั้งวันก็คงไม่จบแม้ตัวเองจะไม่มีความรู้ลึกซึ้งในทางวิชาการก็ตาม เมื่อเราพบสัญญาณผิดปกติหลาย ๆ อย่างจึงต้องศึกษาหาความรู้ บางครั้งก็สอบถามจากผู้รู้บ้าง แล้วใช้วิจารณญาณของตนเองประกอบ เพื่อหาข้อสรุปและวิธีแก้ไขบางอย่างเท่าที่พอจะทำได้ นอกจากรายละเอียดลึกซึ้งที่ซับซ้อนก็ปล่อยให้เป็น

หน้าที่ของแพทย์เฉพาะทางเขาจัดการให้ อย่างน้อยก็จะได้ไม่เกิดความเครียดจากความวิตกกังวล มิฉะนั้นจะทำให้เพิ่มโรคร้ายเพิ่มมากขึ้นอีก ผมเน้นย้ำเสมอ มาถึงเรื่องการปล่อยวางเพื่อเตือนสติตนเอง ถึงปล่อยไม่ได้ก็วางบ้างจะได้ไม่ทุกข์ทรมานและวิตกกังวลจนเกินการณ์ ไหน ๆ **"ไส้เทียนก็จวนเจียนจะสิ้นเชื้อ"** ก่อนที่จะเหลือเพียงความมืดเมื่อเชื้อหมด อะไรทำแล้วสุขสบายใจ ตราบใดที่ไม่สร้างบาปกรรม ความลำเค็ญ และทุกข์เข็ญให้ใครจงรีบทำเถิด แสงเทียนกับแสงตะวันนั้นต่างกัน อาทิตย์ตกเมื่อสิ้นวัน แสงลับดับไปชั่วข้ามคืนแล้วกลับมาเจิดจ้าอีกในเช้าวันใหม่ แต่ไส้เทียนสิ้นเชื้อดับแล้วดับเลย ไม่มีวันหวนกลับอีกครั้งดังดวงตะวันครับ

สุดท้ายขอขอบคุณทุกท่านที่อดทนติดตามอ่านมาจนถึงบรรทัดนี้ ขอให้ท่านโชคดีมีความสุข สุขภาพแข็งแรง ขอให้มีความรักสามัคคีปรองดอง มองกันในด้านดี มีน้ำใจไมตรีต่อกัน แบ่งปันความสุขและช่วยเหลือเกื้อกูล มีความเอื้ออาทรต่อกัน หลายอย่างไม่อาจแลกมาได้ด้วยทรัพย์สินเงินทอง ที่เห็นได้ชัดเจนที่สุดก็คือเรื่องของสุขภาพ ชีวิต และมิตรภาพที่ถาวร เป็นอาทิ ขออำนวยอวยชัยให้ทุกท่านเจริญด้วยจตุรพิธพรชัย อายุ วรรณะ สุขะ พละ ตราบนานเท่านาน พบกันใหม่หาก "ไส้เทียนยังไม่สิ้นเชื้อ" นะครับ

ประวัติผู้เขียน



ชื่อ-สกุล : นายวิชัย ชัชวาลวิทย์

วัน/เดือน/ปีเกิด : ๙ พฤศจิกายน ๒๔๘๖

สถานที่เกิด : จังหวัดขอนแก่น

ที่อยู่ปัจจุบัน : ๑๑๒/๑ ถนนสามัคคีอุทิศ

อ.เมือง จ.ขอนแก่น ๔๐๐๐๐

สถานภาพ : สมรสกับนางสุวิสาข์ ชัชวาลวิทย์ (ถึงแก่กรรม)

มีบุตรธิดา รวม ๓ คนคือ

๑. น.ส. ปิติพร ชัชวาลวิทย์ สมรสกับ นายธนพงศ์ อภัยโส
บุตรธิดา ๒ คน คือ
ด.ญ. ศุภาพิชญ์ (น้องพิม) และ ด.ช. กฤษฎิ์ (น้องพูม) อภัยโส

๒. น.ส. ปวีณา ชัชวาลวิทย์ สมรสกับ นายทอมัส แลงเกน

๓. นายอารยะ ชัชวาลวิทย์ สมรสกับ พ.ท.หญิง นวพร จินใจ
มีธิดา ๑ คน คือ ด.ญ. ณัฐกฤตตา (น้องจ๊ะจ๋า) ชัชวาลวิทย์

การศึกษา

พ.ศ. ๒๔๙๖ จบชั้นประถมปีที่ ๔/โรงเรียนเทศบาลสนามบิน/ขอนแก่น

พ.ศ. ๒๕๐๒ จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖/โรงเรียนศิริศาสตร์ศึกษา/ขอนแก่น

พ.ศ. ๒๕๐๔ จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๘/โรงเรียนขอนแก่นวิทยายน

พ.ศ. ๒๕๐๗ ประกาศนียบัตรสัตวแพทย์/กรมปศุสัตว์/กทม.

พ.ศ. ๒๕๑๕ ประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง/วิทยาลัยครูอุดรธานี

พ.ศ. ๒๕๑๙ การศึกษาศาสตร์บัณฑิต/ม.ศรีนครินทร์วิโรฒ/มหาสารคาม

พ.ศ. ๒๕๒๙ นิติศาสตร์บัณฑิต/ม. สุโขไทยธรรมาธิราช/กทม.

พ.ศ. ๒๕๓๖ รัฐศาสตร์มหาบัณฑิต (การเมืองการปกครอง)/ม.เชียงใหม่

การทำงาน :

พ.ศ. ๒๕๐๗ สัตวแพทย์/หน่วยควบคุมโรคระบาดสัตว์ กรมปศุสัตว์

พ.ศ. ๒๕๐๙ สัตวแทย์อำเภอบ้านดุง/อุดรธานี

พ.ศ. ๒๕๑๐ ล่าม/หน่วยแพทย์เคลื่อนที่/USOM/หนองคาย

พ.ศ. ๒๕๑๓ ผช/ผอ. สำนักข่าวสารอเมริกัน (USIS)/หนองคาย

พ.ศ. ๒๕๑๗ ผช/ผอ. สำนักข่าวสารอเมริกัน (USIS)/อุดรธานี

พ.ศ. ๒๕๒๒ ผช/ผอ. สำนักข่าวสารอเมริกัน (USIS)/ผอ. ห้องสมุด/ครูใหญ่ โรงเรียนสถานสอนภาษาอังกฤษ (AUA)/ขอนแก่น

พ.ศ. ๒๕๒๓ ผช/ผอ. สำนักข่าวสารอเมริกัน (USIS) ด้านสื่อมวลชน/ ครูใหญ่ โรงเรียนสถานสอนภาษาอังกฤษ (AUA)/ ผอ. ห้องสมุดและศูนย์ จัดสอบ TOFEL/เชียงใหม่

พ.ศ. ๒๕๓๖ ผู้ช่วยกงสุล/สถานกงสุลใหญ่อเมริกัน/เชียงใหม่

พ.ศ. ๒๕๓๗ ผช/ผอ. ฝ่ายสื่อมวลชนสัมพันธ์/สถานทูตอเมริกันฯ/ กทม.

พ.ศ. ๒๕๔๖ เกษียณอายุการทำงาน

งานด้านสังคม :

ระหว่างประจำการในจังหวัดต่างๆ ได้ร่วมกับองค์กรเอกชนและส่วนราชการเมื่อโอกาสอำนวยในช่วงชีวิตการทำงาน ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ของสังคมและความสุขส่วนตัวในด้านต่างๆ อาทิ

- รองประธานชมรมห้องสมุดจังหวัดขอนแก่น/จังหวัดเชียงใหม่
- สมาชิกตลอดชีพ สมาคมห้องสุดแห่งประเทศไทย
- สมาชิกตลอดชีพ สมาคมนักแต่งเพลงแห่งประเทศไทย
- กรรมการชมรมกีฬาแบดมินตัน จังหวัดเชียงใหม่
- กรรมการชมรมยิมนาสติก จังหวัดเชียงใหม่
- รองประธานชมรมบัณฑิต มสท. เชียงใหม่
- สมาชิกตลอดชีพ สมาคมศิษย์เก่า มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- ผู้พิพากษาสมทบ ศาลเยาวชนและครอบครัว จังหวัดเชียงใหม่

• กรรมการสงเคราะห์ สถานพินิจเด็กและเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ ปัจจุบัน เป็นนักดนตรีไทยสมัครเล่นสังกัด “วงแก่นคูน” และ “วงจิตอาสา” จังหวัดขอนแก่น

เครื่องราชอิสริยาภรณ์ :

ได้รับพระมหากรุณาธิคุณโปรดเกล้าแต่งตั้งเป็นผู้พิพากษาสมทบที่ศาลคดีเด็กและเยาวชนเป็นครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๒๙ (รุ่นที่ ๙) และได้รับใช้ราชการติดต่อกันมาจนถึงปี พ.ศ. ๒๕๓๙ (รุ่นที่ ๑๒) จึงยุติเนื่องจากโยกย้ายไปทำงานที่สถานทูตอเมริกันประจำประเทศไทยที่ กทม.

เครื่องราชอิสริยาภรณ์ที่ได้รับระหว่างช่วยราชการที่ศาลเด็กและเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ (ปัจจุบันเปลี่ยนเป็นศาลเยาวชนและครอบครัว) มีดังนี้

พ.ศ. ๒๕๓๓ ได้รับพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์อันมีเกียรติยศยิ่งมงกุฎไทย “เบญจมาภรณ์มงกุฎไทย” (บ.ม.)

พ.ศ. ๒๕๓๖ ได้รับพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์อันมีเกียรติยศยิ่งมงกุฎไทย “จตุรถาภรณ์มงกุฎไทย” (จ.ม.)

พ.ศ. ๒๕๓๘ ได้รับพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์อันเป็นที่เชิดชูยิ่งช้างเผือก “จตุรถาภรณ์อันเป็นที่เชิดชูยิ่งช้างเผือก” (จ.ช.)

พิมพ์ที่ : หจก.ขอนแก่นการพิมพ์
64-66 ถ.รื่นรมย์ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.ขอนแก่น 40000
โทรศัพท์ :: 043-221938 แฟกซ์ :: 043-221938
Email : khonkaenprint@yahoo.com

